# ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ

(ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಾಚೀನ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಪುರಾತತ್ವ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಪಿಎಚ್.ಡಿ. ಪದವಿಗಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧ)


ಸಂಶೋಧಕರು

**ವಿಠಲ ಕೋಳಿ**

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು

**ಡಾ. ಎಸ್. ವೈ ಸೋಮಶೇಖರ್**

ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು

ಪ್ರಾಚೀನ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಪುರಾತತ್ವ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ

ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.



ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ನಿಕಾಯ

ಪ್ರಾಚೀನ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಪುರಾತತ್ವ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ

ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ - ೫೮೩ ೨೭೬

೨೦೧೯

967

# ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ

**(ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಾಚೀನ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಪುರಾತತ್ವ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಪಿಎಚ್.ಡಿ. ಪದವಿಗಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧ)**


**ಸಂಶೋಧಕರು**

**ವಿಠ್ಠಲ ಕೋಳಿ**

**ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು**

**ಡಾ. ಎಸ್. ವೈ ಸೋಮಶೇಖರ್**

ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು

ಪ್ರಾಚೀನ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಪುರಾತತ್ವ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ

ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.



ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ನಿಕಾಯ

ಪ್ರಾಚೀನ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಪುರಾತತ್ವ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ

ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ – ೫೮೩ ೨೭೬

೨೦೧೯

# ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ

**ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ** ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧವನ್ನು **ಡಾ. ಎಸ್. ವೈ ಸೋಮಶೇಖರ್** ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ದಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ನಿಕಾಯದ, ಪ್ರಾಚೀನ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಪುರಾತತ್ವ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಪಿಎಚ್.ಡಿ ಪದವಿಗಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಈ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ನಾನು ಈ ಹಿಂದೆ ಯಾವುದೇ ಪದವಿಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇಡಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಆಂಶಿಕವಾಗಿ ಈ ಹಿಂದೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಈ ಮೂಲಕ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ದಿನಾಂಕ : 22-07-2019

ಸ್ಥಳ : ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ

**ವಿಠ್ಠಲ ಕೋಳಿ**
ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ
ಪ್ರಾಚೀನ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಪುರಾತತ್ವ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ
ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ – ೫೮೩ ೨೭೬

# ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ದೃಢೀಕರಣ ಪತ್ರ

**ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ** ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧವನ್ನು **ವಿಠ್ಠಲ ಕೋಳಿ** ಇವರು ಪಿಎಚ್.ಡಿ ಪದವಿಗಾಗಿ ನನ್ನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಸಿದ್ದಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಈ ಮೊದಲು ಯಾವುದೇ ಪದವಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಈ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಪುರಾತತ್ವ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಪಿಎಚ್.ಡಿ ಪದವಿಗಾಗಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಸಾದರಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದಿನಾಂಕ : 22-07-2019

ಸ್ಥಳ : ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ

**ಡಾ. ಎಸ್. ವೈ ಸೋಮಶೇಖರ್**

ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು

ಪ್ರಾಚೀನ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಪುರಾತತ್ವ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ

ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ – ೫೮೩ ೨೭೬

## ಪರಿವಿಡಿ

## ಅಧ್ಯಾಯ – ೧

# ಅಧ್ಯಯನ ಉದ್ದೇಶ, ಮಹತ್ವ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಸಮೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಸ್ವರೂಪ

**ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ :**

"ಜೀವದ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಅನ್ನದ ಮೂಲ. ಚೇತನದ ಗುಣಗಳು ಅನ್ನವನ್ನು ಅಶ್ರಯಿಸಿವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಛಾಂದೋಗ್ಯಪನಿಷತ್ತು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ, "ನಾವು ತಿಂದ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಭಾಗ ಮಲವಾಗಿಯೂ, ಮಧ್ಯಮ ಭಾಗ ಮಾಂಸವಾಗಿಯೂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಭಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಡಿದ ನೀರಿನ ಸ್ಥೂಲಾಂಶ ಮೂತ್ರವಾಗಿಯೂ, ಮದ್ಯ, ಮಾಂಸ ರಕ್ತವಾಗಿಯೂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ". ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಬಲ್ಲ ಅನ್ನದ ತಯಾರಿಕೆಯ ಕ್ರಮ, ಉಪಯೋಗ, ಇವೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದೇ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ"[೧] ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನ ಅಡುಗೆಮನೆ. ಅನ್ನಬೇಯಿಸುವ ಈ ಕೋಣೆಯು ಮನೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳವಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುವ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯು ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಿಧಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಕೇಂದ್ರವು ಹೌದು. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಕುಟ್ಟುವಾಗ, ಬಿಸುವಾಗ, ಶುಭ ಸಮಾರಂಭ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪದರು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಸೇರಿ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಇಂದು ಆಚರಣೆ ಹಾಗೂ ಪದ್ಧತಿಗಳಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದಿವೆ. ಮದುವೆ ಎಂದರೆ ಪಂಕ್ತಿಯೂಟ, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಭೇದ ಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಹೀಗೆ ಉಣ್ಣುವಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಶುಭ ಸಮಾರಂಭಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಯವರು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಮಾರುವವರು ಮುಂತಾದವರು ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಂಘಟನೆಗೆ ನಿದರ್ಶನವೆಂದು ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಾಮೂಹಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಭೋಜನ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಮಾನವನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಅದರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ವೇಗದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಮಹತ್ವ ಅರಿಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಕಾರಣ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ತ? ಎಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು

ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಾಗ, ಯಾವ ಆಹಾರ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಎಷ್ಟು, ಪ್ರಮಾಣ, ಯಾವ ಸಮಯ, ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಯಾವುದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿವರಗಳು ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ವೈಚಿತ್ರ್ಯವೆನಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದಿಂದ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳವಳಿಕೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ, ಇತಿ-ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳನ್ನು ಕಾಣದೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕಳೆದು ಸುಖದಿಂದ ಇದ್ದರು. ಇಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆ ಸತ್ವ ಮರೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರ ಎಲ್ಲವೂ ಮಲಿನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಹದಗೆಟ್ಟು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ, ಏಕೆ, ಎಷ್ಟು, ಯಾವಾಗ, ಎಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು, ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು, ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಶಾಸ್ತ್ರ ಕೃತಿಗಳು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕರು ಅರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾಗರಿಕರಾದ ಇಂದಿನ ಮಾನವರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಈಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕನ್ನು ನಮ್ಮ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತಲೆತಲಾಂತರದಿಂದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದು ನಾವು ಜನಪದರ ಜೀವನ ವಿಧಾನದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಿದೆ. ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಜನಾಂಗದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೂಲ ಅಂಶವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಆಹಾರ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಆಹಾರ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ವಿಕಾಸವು ಅತ್ಯಂತ ಅದ್ಭುತವಾದ ಜೈವಿಕ ಇತಿಹಾಸವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಜನಸಮುದಾಯದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪಾಕ ವಿಧಾನ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಪ್ರಯೋಜನ, ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಇತಿಹಾಸದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿಯ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅದರ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾನುಗುಣ ಆಹಾರ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆಹಾರ, ದೈನಂದಿನ ಹಾಗೂ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಹಬ್ಬದ ಆಹಾರಗಳು ಮುಂತಾದ ಬಗೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಈ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಇತಿಮಿತಿಗಳು ಇಲ್ಲ, ಅದರ ಸ್ವರೂಪ ಅನಂತ. ಒಂದೊಂದು ರಾಜ್ಯ, ಜಿಲ್ಲೆ, ತಾಲೂಕು, ಹಳ್ಳಿ ಅಷ್ಟೆ ಏಕೆ, ಪ್ರತಿಮನೆಯಲ್ಲೂ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. "ಆಹಾರವು ಒಂದು

ಸಂಪತ್ತು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ಒಂದು ಜ್ಞಾನ ನಿಧಿ. ಅದು ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಅಗತ್ಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ".[3]

ಮನುಷ್ಯನ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶವಾಗಿದ್ದು, ಮಾನವ ತಾನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡ ಉಡುಗೆ ತೊಡಿಗೆಗಳಂತೆ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿಯು ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಅಧ್ಯಯನವೆಂದರೆ ಸಮಾಜ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ರಚನೆಯ ಒಳನೋಟವನ್ನು ಅರಿತು ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಪುನರ್ ರಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಆಕರ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ರಾಜ್ಯ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಕೀರ್ತಿ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ವೈಭವದ ಆಡಳಿತವೂ ಇಡೀ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಮೂರೂ ಶತಮಾನಗಳ ಕಾಲ ಆಳ್ವಿಕೆ ಮಾಡಿ ಮೆರೆಯಿತು. ಈ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವು ಆರ್ಥಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ವೈಭವದ ಉತ್ತುಂಗದ ಶಿಖರವನ್ನು ತಲುಪಿತ್ತು. ವಿಜಯನಗರದ ಅರಸರು ಧರ್ಮದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ದೇವಾಲಯಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿದರು. ಕೃಷಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಕೆರೆ ಕಾಲುವೆ ನಿರ್ಮಿಸಿ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಪತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಇಲ್ಲಿನ ವ್ಯಾಪಾರ ವಹಿವಾಟಿಗಾಗಿ ವಿದೇಶಿಗರು ಆಗಮಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಜಯನಗರ ರಾಜಧಾನಿ ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಮುಖ ನಗರ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಡೊಮಿಂಗೊ ಪಯಾಸ್ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವು ಆಡಳಿತ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹು ವಿಸ್ತಾರವಾದದು.

ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವು ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ವ್ಯವಹಾರಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದ ನಾಗರಿಕತೆಯ ನಾಡಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿತು. ಈ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಸಂಪತ್ತು, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಆಡಳಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇತರೆ ನಾಡಿಗಿಂತ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಿದ್ದವು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರ ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆ, ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಉಪಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿನ ಅರಣ್ಯ ಸಂಪತ್ತು, ಕೃಷಿ, ನೀರಾವರಿ, ಪಶುಸಂಗೋಪನೆ ಇವುಗಳು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ರೂಪಗೊಳ್ಳಲು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಅಂದರೆ ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಮೂಲ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ವಿಧಾನಗಳು ಒಂದು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಗತಗೊಂಡಿದ್ದವು. ಅವು ಸಮಾಜದ ಶ್ರೇಷ್ಠ

ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದ್ದವು. ಅವು ಅವರ ಕರಕೌಶಲ್ಯ, ರಸಿಕತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವಂತೆ ಇದ್ದವು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಸಮಕಾಲೀನ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ದೇಸೀಯ ಪಾರಂಪರಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರಾದಾಯಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೇ ಇವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಕಾಲಮಾನ, ಪರಿಸರ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ರೂಢಿಗತವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅಂದಿನ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಆಹಾರದ ತಯಾರಿಕೆ, ಪದಾರ್ಥ, ಪಾನೀಯಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸುವದರೊಂದಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಉಪಕರಣ, ಬಾಣಸಿಗ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಸಮೂಹ ಸಮ್ಮತ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಜನರ ಇಂತಹ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಸಾವಿರಾರೂ ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕುರಿತ ಅಧ್ಯಯನವು ಇಂದಿನ ಯುಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದಾಗಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜಯನಗರದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವದರೊಂದಿಗೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚರಿತ್ರೆಯ ಒಳನೋಟವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಜನರು ಆಹಾರ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದ ಮೂಲವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಹೊಸ ಪಾಕ ಪ್ರಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಬಹು ವಿಧವಾದ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಶ್ರೇಷ್ಠಮಟ್ಟದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗೃತೆವಹಿಸಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಜಯನಗರದ ಜನರು ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ಒಂದು ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೂಪರೇಷೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಒಂದು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿತ್ತು ಎಂಬುವುದನ್ನು ವಿಜಯನಗರದ ಹಲವು ಕೃತಿಗಳು ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ನೀತಿ ನಿಬಂಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸುವುದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಕೇವಲ ರಾಜ ಪರಿವಾರ ಅಧಿಕಾರವರ್ಗದವರು ಆಚರಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರಿತು ನಡೆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ನೆಮ್ಮದಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು. ಅವರ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಿಯಮಗಳು, ಅಡುಗೆ ಮನೆ, ಅಡುಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುವ, ಬಡಿಸುವ, ಉಣ್ಣುವ ಉಪಕರಣ ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವನ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕುರಿತು ಸವಿವರವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿಲುವುಗಳೊಂದಿಗೆ ರೂಪಿತವಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಅರಿಯುವುದು ಮಹತ್ವದಾಗಿತ್ತು.

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಸಮುದಾಯದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ತರವಿನ್ಯಾಸ ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆಹಾರ ಕುರಿತಂತೆ ಅಂದಿನ ಸಮಾಜದ ವಾಸ್ತವ ಸ್ಥಿತಿ ಗತಿಗಳನ್ನು ಶಾಸನಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಿಂದ ಅರಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ವಿಜಯನಗರ

ಕಾಲಾವಧಿಯ ಕನಕದಾಸರ ಕೃತಿ ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದಿನ ಸಮಾಜದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲಾಗಿದೆ. ರಾಗಿಯು ವಿಜಯನಗರ ಸಮಾಜದ ಕೆಳವರ್ಗದವರ ಮೂಲ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು. ಶ್ರೀಮಂತರು ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಜಾತಿಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದವರು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ರಾಗಿಯು ಬಡವರ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆಗೆ ಮೀಸಲಾದದ್ದು ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ವ್ಯಾಪಕವಾದದ್ದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಷತ್ರಿಯರು ಗೋಮಾಂಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು, ಲಿಂಗಾಯಿತರು ಮೀನು ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಾರ್ಬೊಸಾ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ ಭೋಜನವೆಂದರೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ, ಯೋಜನವಾದರು ಸಹ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಜನಾಂಗದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಅವರ ರುಚಿ, ವೈವಿಧ್ಯ, ಕಲಾ ನೈಪುಣ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ರೀತಿ ನೀತಿ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಇತಿಹಾಸದ ಪರಿಚಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನ, ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ, ಬಳಸಬಾರದ ತಿಂಡಿ-ತೀರ್ಥಗಳೂ ಹಾಗೂ ಒಂದೊಂದು ದೇವರಲ್ಲೂ ಪೂಜಿಸುವವರಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿಷಿದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಇವೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಿಗೂ ಜನರ ಊಟೋಪಚಾರಗಳಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದುಂಟು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿಂದೂಗಳೂ ಮಾರಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಬಳಸಿ ಉಳಿದ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಅಡುಗೆಯನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೊಡವರ ಮದುವೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಂದಿ ಮಾಂಸದೂಟ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಶಿಷ್ಟತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಎಂಬ ಮೂಲಭೂತ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ವಿಶ್ಲೇಷನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಬಹುಮುಖ ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧ್ಯಯನ ಸೂಕ್ತವಾದುದ್ದಾಗಿದೆ.

**ಉದ್ದೇಶ :**

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಾಲವಾದ ವಿಸ್ತಾರವಿದೆ. ಅದು ಜನರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿತಗೊಂಡಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ಇದರ ಅಧ್ಯಯನ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಅವರ ಶಾಸನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಪುರಾತತ್ವ ಆಕರಗಳು ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಂತರಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಅವರ ಆಚರಣೆ, ನಂಬಿಕೆ, ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಈ ಪ್ರಬಂಧ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಬೆಳೆಗಳು

ಅವುಗಳಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿತ ಆಹಾರ ಭಕ್ಷಗಳು(ಸಸ್ಯಾಹಾರ, ಮಾಂಸಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳು) ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮ ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಧ್ಯೋತಕವಾದ ಧರ್ಮ, ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತಾಂಬೂಲ ಬಳಕೆ, ಅಡುಗೆ ಉಪಕರಣ, ಬಾಣಸಿಗರ ಕುರಿತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರದ ಅಮೂಲ್ಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಹಾಗೂ ಕಟ್ಟಿ ಕೊಡಲು ಈ ಪ್ರಬಂಧ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಹಾಗೇ ಪ್ರಾಚ್ಯಾವಶೇಷ, ಶಾಸನ, ಸ್ಮಾರಕ, ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಭಾಗಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿದೇಶಿಯರ ಬರವಣಿಗೆಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮೌಖಿಕ ಜನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಬಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಬಂಧ ರಚನೆ ಸಾಮಗ್ರಿಯಾಗಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳೆ ಹೆಚ್ಚೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಂದಿನ ಜನಜೀವನದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿರುವ ಧರ್ಮ, ಆಚರಣೆ, ಸಮಾಜ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕುರಿತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಇಂದಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿಗೆ ಮದ್ದಾಗಲಿದೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು ಆಹಾರವನ್ನೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ತಿಳಿಸುವದಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದ ಅಧ್ಯಯನ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಹಲವು ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವಂತಹದು. ಇದರ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುವುದು. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಕುರಿತು ಅಂತರ್ ಶಿಸ್ತೀಯ ಅಧ್ಯಯನ ಸಮಂಜಸವಾದುದಾಗಿದೆ.

ಈಗಿನ ಜೀವನದಷ್ಟೆ ವೈಚಿತ್ರವಾಗಿಯೂ, ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈಭವದಿಂದ ಬಾಳಿ ಬದುಕಿದ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಮೂಲ ಬೇಡಿಕೆ ವಸ್ತುವಾದ ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ಚರಿತ್ರೆ ರಚಿಸುವುದು ಹಿರಿದಾದ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ರಾಜಕೀಯ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಆಡಳಿತವು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಮರಣೀಯವಾದುದಾಗಿದೆ. ವಿಜಯನಗರದ ಉಜ್ವಲವಾದ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ತೋರಿಸಿದವನು ರಾಬರ್ಟ್ ಸಿವೆಲ್ 'ಮರೆತು ಹೋದ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ' ಎಂಬ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟನು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧಕರು ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಚರಿತ್ರೆಯ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ರೂಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವು ಕೃತಿ, ಸಂಶೋಧನಾ ಗ್ರಂಥ, ಲೇಖನಗಳು ಸಹ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕುರಿತು ಕೆಲವು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದರು, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಯಾವ ಚರಿತ್ರೆ ಗ್ರಂಥಗಳೂ ರಚನೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕುರಿತು ಇರುವ ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ನೀಗಿಸಲು ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧ ಮೂಲಕ ಕಟ್ಟಿಕೊಡುವುದು ಈ ನನ್ನ ಅಧ್ಯಯನ ಮುಖ್ಯವಾದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

**ವ್ಯಾಪ್ತಿ :**

ವಿಜಯನಗರದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ ಆಹಾರದ ವಿಷಯಗಳ ಅನುಸಾರ ಇಡಿ ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಆಡಳಿತ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರಚಿಸಿದ ಹಾಗೇ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಉಲ್ಲೇಖಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅಖಂಡ ವಿಜಯನಗರದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಆಕರಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಆಡಳಿತದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಆಡಳಿತ ಪ್ರದೇಶ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಹು ಭಾಗವನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಆಕರಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಆಚರಣೆ, ನಂಬಿಕೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ರೂಪಗೊಂಡ ಬಗೆ ಕುರಿತು ಪ್ರಬಂಧ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ಈಗಾಗಲೇ ದೊರಕಿರುವ ಮೂಲ ದಾಖಲೆಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಆಕಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಯಾಗಲಿದೆ. ಈ ದಾಖಲೆಗಳು ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಚರಿತ್ರೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಲಿವೆ.

**ಅಧ್ಯಯನದ ಸಮೀಕ್ಷೆ :**

ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಜೀವನದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯಭಾಗವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಚರಿತ್ರೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಆನುಷಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈಡೀ ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ನನಗೆ ಉಪಲಬ್ಧವಾದ ಮೂಲ ಹಾಗೂ ಅನುಷಂಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆತ ಹಲವು ಗ್ರಂಥ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಭಂಡಾರ, ಸ್ಮಾರಕ, ಶಿಲ್ಪ, ಪ್ರಾಚ್ಯಾವಶೇಷ ಹಾಗೂ ಶಾಸನ ಸಾಧನಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಯತಾವತ್ತಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಇತಿಹಾಸವು ಸಾಹಿತ್ಯದ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿ, ಸಾಹಿತ್ಯವು ಚರಿತ್ರೆಯ ಒಂದು ಅಂಶವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೇ, ಇತಿಹಾಸವು ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೂ ಮಿಗಲಾಗಿ ಜೀವ ಪ್ರಚೋದವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ವಿಜಯನಗರ ಇತಿಹಾಸ ಲೇಖನಗಳು ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ವಿಜಯನಗರದ ಹಲವು ಮುಖಗಳನ್ನು ಭಾರತೀಯರು ಹಾಗೂ ವಿದೇಶೀಯರು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿಜಯನಗರದ ರಾಜಕೀಯ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಪಿ,ಬಿ,ದೇಸಾಯಿಯವರು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ವಿಜಯನಗರ ಆಡಳಿತ ಕುರಿತು ಟಿ.ವಿ.ಮಹಾಲಿಂಗಂ ಅವರು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎ.ವಿ.ವೆಂಕಟರತ್ನಂ ಅವರು ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಸ್ಥಳೀಯ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರಗಳ ಆಡಳಿತ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಆಧಾರಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಒದಗಿಸಲು

ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಕೃಷಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕೆ.ಎಸ್.ಶಿವಣ್ಣ ಅವರು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೊಂದಿಗೆ ಸಿ.ಟಿ.ಎಂ.ಕೊಟ್ರಯ್ಯನವರು ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜನಜೀವನ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಕೆ.ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯನವರು, ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕೊಡುಗೆಗಳ ಕುರಿತು ಜಿ.ಎಂ.ಜಯವೀರನಾಥ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜೀವನ ಸದ್ಯೋಜಾತ ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ಅಳಿದುಳಿದ ಹಂಪೆ ಕುರಿತು ವಸುಂಧರಾ ಫಿಲಿಯೋಜಾ ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿದ್ವಾಂಸರು ವಿಜಯನಗರದ ಚರಿತ್ರೆಯ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಅಡಿಗಲ್ಲನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರದ ಪುರಾತತ್ವ ಹಾಗೂ ವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಾಲಯಗಳ ಇಲಾಖೆಯು ಎಂ.ಎಸ್. ನಾಗರಾಜರಾವ್. ಅ.ಸುಂದರ ಮತ್ತು ಡಿ,ವಿ,ನಾಗರಾಜ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಹಂಪಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಖನನಗಳು ನಡೆಸಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಜಾರ್ಜ ಮಿಚೆಲ್, ಜಾನ್ ಎಂ.ಫ್ರಿಜ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಲಾ ಸಿನೇಪೊಲಿ ಮೊದಲಾದ ವಿದೇಶಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಭಾಗವಹಿಸಿ ವಿಜಯನಗರ ಪಟ್ಟಣದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅವಶೇಷ ಕುರುಹುಗಳಾದ ಮಡಿಕೆ ಕುಡಿಕೆ, ಪಾತ್ರೆ, ಗಾಜು, ಪಿಂಗಾಣಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸಮಗ್ರ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ವಿಜಯನಗರ ಚರಿತ್ರೆಗೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಕಲೆ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತು ಶಿಲ್ಪಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಚಿತ್ರ, ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಲ್ಪಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಜನತೆ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ವಿಜಯನಗರ ಶಾಸನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬಿ,ಆರ್,ಗೋಪಾಲ, ಸಿ.ಎಸ್.ಪಾಟೀಲ ಹಾಗೂ ಬಿ.ಎಲ್.ರೈಸ್ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಎಪಿಗ್ರಾಫಿಯಾ ಕರ್ನಾಟಿಕ, ಪ್ರಾಚ್ಯವಸ್ತು ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಾಲಯಗಳ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ ಮೈಸೂರು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಸಂಪುಟಗಳ ವಿಜಯನಗರ ಇನ್ಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ದೇವರಕೊಂಡಾರೆಡ್ಡಿಯವರ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಶಾಸನ ಸಂಪುಟಗಳ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳ್ಳಾರಿ, ಕೊಪ್ಪಳ, ಹಂಪಿ, ಬಿಜಾಪುರ, ಬೀದರ್ ಮುಂತಾದ ಜಿಲ್ಲಾ ಶಾಸನ ಸಂಪುಟಗಳು ಹಾಗೂ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಮುಂತಾದ ಕನ್ನಡ ಶಾಸನ ಸಂಪುಟಗಳು ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಚರಿತ್ರೆ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಅನೂಕೂಲವಾಗಿವೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶಾಸನಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪುರಾತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯವರು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿದ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಶಾಸನ ಸಂಪುಟಗಳಲ್ಲಿ (s.i.i.ix,xi-1&11,xv,xvii,xx I) ಈ ಐದು ಸಂಪುಟಗಳು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿವೆ. ಇಂಡಿಯನ್ ಅಂಟಿಕ್ವರಿ (ಐ.ಎ) ಮತ್ತು ಎಪಿಗ್ರಾಫಿಯಾ ಇಂಡಿಕಾಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಶಾಸನಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ. ಇಂದು ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ಕನ್ನಡ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಸನಗಳ(ಕೆ,ಆರ್,ಐ) ಆರು

ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದಿದೆ. ಈ ಶಾಸನಗಳು ವಿಜಯನಗರ ಪೂರ್ವ ಹಾಗೂ ನಂತರ ಕಾಲಘಟ್ಟದ ಚರಿತ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರದಿದ್ದರೂ ಅಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಡಿಗೆಯ ಪರಿಕರ, ಅಡಿಗೆಗಳು ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಬಾಣಸಿಗ, ಪಾಕಶಾಲೆ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧ ರಚನೆಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಂದಿನ ಜನಜೀವನದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿರುವ ವಿವರಗಳು ಹಲವು, ಧರ್ಮ ಆಚರಣೆ ಸಮಾಜ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕುರಿತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಶಿವಕೋಟ್ಯಾಚಾರ್ಯನ(ಕ್ರಿ.ಶ.೯೨೦) 'ವಡ್ಡಾರಾಧನೆ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಇಡ್ಡಲಿಗೆ, ದೋಸೆ, ಲಡ್ಡುಗೆ, ಮಂಡಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಾಂಬೂಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರಚಾರದ ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಾವುಂಡರಾಯನ ಚಾವುಂಡರಾಯ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಧವಿಧವಾದ ಭಕ್ಷ, ಪಾನೀಯಗಳು, ಮಾಂಸ, ಕಷಾಯದ, ಗೋಮಾಂಸದ ನಿಷೇಧದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನದಲ್ಲಿ ಕಡುಬು, ಕಜ್ಜಾಯ, ಹೋಳಿಗೆ, ಹುಗ್ಗಿ, ಗುಗ್ಗರಿ, ಅಂಬಲಿ, ಕ್ಷೀರ, ದಧಿ, ನವನೀತ, ತಕ್ರ, ಘೃತ, ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು, ಎಳೆನೀರು, ಪನ್ನೀರು ಮಾಂಸ, ಮದ್ಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಭೀಮಕವಿಯ (ಕ್ರಿ.ಶ.೧೩೬೯) ಬಸವ ಪುರಾಣ, ಚಾಮರಸನ (ಸು.ಕ್ರಿ.ಶ.೧೪೩೦) ಪ್ರಭುಲಿಂಗಲೀಲೆ, ತೆರಕಣಾಂಬಿ ಬೊಮ್ಮರಸನ(ಸು.ಕ್ರಿ.ಶ.೧೪೮೫) ಸನತ್ಕುಮಾರ ಚರಿತೆ, ರತ್ನಾಕರನ(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೫೫೭) ಭರತೇಶವೈಭವ, ವಿರಕ್ತ ತೋಂಟದಾರ್ಯನ(ಸು.ಕ್ರಿ.ಶ.೧೫೬೦) ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರಪುರಾಣ, ಕವಿ ಲಿಂಗಣಾರ್ಯ ವಿರಚಿತ (ಕ್ರಿ.ಶ.೧೫೬೩) ಲಿಂಗಪುರಾಣ, ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ಪಂಡಿತನ(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೫೪೮) ಚೆನ್ನಬಸವ ಪುರಾಣ, ಕಾಂಡ ಅಣ್ಣಾಜಿಯ(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೬೦೦) ಸೌಂದರ್ಯ ವಿಳಾಸ, ಸೋಮನಾಥನ(ಸು.ಕ್ರಿ.ಶ.೧೬೦೦) ಅಕ್ರೂರ ಚರಿತೆ, ಎಳಂದೂರು ಹರೀಶ್ವರನ(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೬೦೬) ಪ್ರಭುದೇವರ ಪುರಾಣ, ಪಂಚಬಾಣನ(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೬೧೪) ಭುಜಬಲಿ ಚರಿತೆ, ಚಂದ್ರಮನ(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೬೪೬) ಕಾರ್ಕಳದ ಗೊಮ್ಮಟೇಶ್ವರ ಚರಿತೆ, ಗೋವಿಂದ ವೈದ್ಯನ(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೬೮೪) ಕಂಠೀರವ ನರಸರಾಜೇಂದ್ರ ವಿಜಯ, ಸೋಮನಾಥನ (ಕ್ರಿ.ಶ.೧೬೫೦) ರುಕ್ಮಾಂಗದ ಚರಿತೆ ಮಲ್ಲರಸನ(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೬-೦೮) ದಶಾವತಾರ ಚರಿತೆ, ಲಕ್ಷ್ಮೀಶನ(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೭೦೦) ಜೈಮಿನಿ ಭಾರತ, ಶಂಕರ ಕವಿಯ(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೭೬೩) ಚೋರ ಬಸವ ಚರಿತೆ, ಗುರುಲಿಂಗದೇಶಿಕನ(೧೬ನೇಶತಮಾನ) ಲಿಂಗಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಕಾಲೀನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ಭಕ್ಷ್ಯ, ಭೋಜ್ಯ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ನಾನಾ ತರಹದ ಅನ್ನ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಪಾಯಸ, ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಂಡಿಗೆ, ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಇಡ್ಡಲಿ, ದೋಸೆ, ನಾನಾ ತರಹದ ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಸಮಕಾಲೀನ ಕಿರ್ತನೆಕಾರರಾದ ಪುರಂದರದಾಸರು(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೪೮೫-೧೫೬೫), ಕನಕದಾಸರು(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೫೦೮-೧೬೦೬),ವಿಜಯದಾಸರು (ಕ್ರಿ.ಶ.೧೬೮೭), ಗೋಪಾಲದಾಸರು (ಕ್ರಿ.ಶ.೧೭೨೧), ಜಗನ್ನಾಥದಾಸರು(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೭೨೮) ಪ್ರಸನ್ನ

ವೆಂಕಟದಾಸರು(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೬೮೦) ಹೆಳವನಕಟ್ಟೆ ಗಿರಿಯಮ್ಮ, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ ಭೀಮವ್ವ(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೮೨೩) ಈ ದಾಸರ ಕಿರ್ತನೆ ಪುರಾಣ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವಿವರಿಸುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲವು ಕೃತಿಗಳೆಂದರೆ ಮೂರನೆಯ ಮಂಗರಸನ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ, ಕೆಳದಿ ಬಸವರಾಜ ರಚಿತ ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ, ಗುರುಲಿಂಗದೇಶಿಕನ ಲಿಂಗಪುರಾಣ, ರಘುನಾಥನಿಂದ ರಚಿತವಾದ ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ ಕೃತಿಗಳು ಸಮಕಾಲೀನಗಳಾಗಿದ್ದು ಅಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಡುಗೆಮನೆ, ಉಪಕರಣ, ಬಾಣಸಿಗ, ಪಾಕ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ, ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು, ಪರಿಣಾಮ, ಮಹತ್ವ ಕುರಿತು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಇವುಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ವಿದೇಶಿ ವರದಿಗಳು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ಇಟಲಿಯ ನಿಕೊಲೊ ಕೊಂಟಿ(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೪೨೦) ಪರ್ಶಿಯಾದ ಪ್ರವಾಸಿ ಅಬ್ದುಲ್ ರಜಾಕ್(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೪೨೨), ಪೋರ್ಚುಗಲ್ಲಿನ ದುಆರ್ತೆ ಬಾರ್ಬೋಸ(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೫೧೬) ಡೊಮಿಂಗೊ ಪಯಾಸ್(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೫೨೨) ಫರ್ನಾ ಒ ನ್ಯೂನಿಜ್(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೫೩೫) ಇನ್ನು ಮುಂತಾದವರು ವಿಜಯನಗರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಬೆಳೆಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಹಾರ ಬಳಸುವದರ ಕುರಿತು, ಅಡಿಗೆ ತಯಾರಿಸುವವರ ಬಗ್ಗೆ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ ನಿಷೇಧ, ದೇವರುಗಳ ಉತ್ಸವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೋಣ, ಕುರಿಗಳನ್ನು ಬಲಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ಮನದಣಿಯೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

**ಅಧ್ಯಯನದ ಸ್ವರೂಪ :**

ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧವು ಎಂಟು ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಆಕರಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಯೋಜಿಸಿ ವಿವರಿಸುವ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ನೋಡಲು ಪ್ರತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯವು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ, ಇದು ಅಧ್ಯಯನದ ಉದ್ದೇಶ, ಮಹತ್ವ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮೀಕ್ಷೆ, ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯವು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳು ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳು, ಪ್ರದೇಶವಾರು ಹಂಚಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಅರಸರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಮಾಡಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸುವದಾಗಿದೆ. ದ್ವಿದಳ, ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುವಿಧ, ಹುಲ್ಲಿನ ಬೀಜ(ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ) ದ್ವಿದಳ(ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು) ಮತ್ತು ಕೊಡಿನೊಳಗೆ

ಹುದುಗಿದ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ' ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ಪರಿಸರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವ, ಅವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರ ಪಾಕಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಸಂಪತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೀರಿನ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಅಗತ್ಯವಾಗಿತ್ತು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅರಸರು ಸಾಮಂತರು ನೀರಿನ ಅಭಾವವನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಅಣೆಕಟ್ಟು, ಕೆರೆ, ಕಾಲುವೆ, ಬಾವಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣರಾದರು. ಈ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಮಹತ್ವ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಮೂರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯವು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಬಗೆ, ಅದರ ಸ್ವರೂಪ, ಅದರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿಜಯನಗರದ ಜನಪದರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಎಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದವು. ಹಾಗೂ ಅವು ಇಂದಿನ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತ ಮೌಲ್ಯವಾಗಿದ್ದವಾ?, ಅವರು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬದುಕಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಹಬ್ಬ ಹುಣ್ಣಿಮೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದಿಂದ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜ್ಞಾನ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಸಮಯಾನುಸಾರವಾಗಿ, ಇತಿ ಮಿತಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗರುಜಿನಗಳನ್ನು ಕಾಣದೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ನೂರಾರೂ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕಳೆದು ಸುಖದಿಂದ ಇದ್ದರು. ಇಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆ ಸತ್ವ ಮರೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರವು ಮಲೀನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೂಡಾ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ, ಏಕೆ, ಎಷ್ಟು, ಯಾವಾಗ, ಎಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಮಾನವನ ಬದುಕಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಅದರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ, ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಿಯಮಗಳು, ಅಡುಗೆಮನೆ, ಅಡುಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುವ, ಬಡಿಸುವ, ಉಣ್ಣುವ, ಉಪಕರಣ ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವನ(ಸೂದಕ) ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿಯುವುದು ಮಹತ್ವದಾಗಿದೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಎಂದು ವಿಭಾಗಿಸಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಹಾರ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಜನರು ದಿನನಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಹಾರ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ವಿಧಗಳು, ಅದರ ಉಪಯೋಗ ಮಹತ್ವಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಜನ'ರು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧದ' ಆಹಾರ ಪಾಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಸಿಹಿ ಪಾಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಿಹಿ ಅಲ್ಲದ ಪಾಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಧಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಕ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾಯಸ, ಹುಗ್ಗಿ, ಹೋಳಿಗೆ, ಹೂರಿಗೆ, ಕಜ್ಜಾಯ, ಅತಿರಸ, ಅನಾರಸ, ಉಂಡೆಗಳು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ. ಅನಂತರ ಖಾದ್ಯ ಪಾಕಗಳಲ್ಲಿ ದೋಸೆ, ಇಡ್ಡಲಿ, ಚಕ್ಕುಲಿ, ಅರಳು ಇನ್ನಿತರ ಖಾದ್ಯ ಪಾಕಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅನ್ನದ ಪಾಕಗಳು, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶಾಖಪಾಕ ಎಂದು ವಿಭಾಗಿಸಿ ಕೇವಲ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬದನೆಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಪಾಕ, ಬಾಳೆ ಹೂ, ದಿಂಡು, ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ವಿವರವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಹಿರೇಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಹಲಸಿನ ಕಾಯಿಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ಪಾಕ, ಕಳಲೆ, ಪಾಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೊನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಸೊಪ್ಪು ಪಾಕಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವ, ಬಳಕೆ ಸಂದರ್ಭ, ಉಪಯೋಗ, ಮಹತ್ವ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಜನರು ಮಿಶ್ರಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆಂದು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಾಂಸಹಾರದ ಕುರಿತು ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ಕಡಿಮೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ವಿದೇಶಿಯರು ನೀಡುವ ಬರವಣಿಗೆಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಜಯನಗರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ವಿಡಂಭನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದ ಆಹಾರ ಬಳಿಕೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಕೂಡಾ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಮಾಂಸಹಾರ ಕೆಳವರ್ಗದ ಜನರ ಆಹಾರ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿತ್ತು. ಎಲ್ಲ ವಿಧದ' ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ, ಮೀನು ಮಾಂಸಹಾರದ ಸೇವನೆ ಅವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ. ಬಳಸುವ ಸಂದರ್ಭ, ಜನಾಂಗ ಅವುಗಳ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವ ಅದರ ಮಹತ್ವತೆ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ನೆಲ, ಜಲ, ಆಕಾಶಚಾರಿ ಜೀವಿಗಳ ಭೇದವದು.

ಐದನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ತಾಂಬೂಲ ಎಂದು ವರ್ಗಿಕರಿಸಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾನೀಯಗಳ ಕುರಿತ ವಿವರಗಳು ವಿಜಯನಗರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುರ, ಮದ್ಯ ಪಾನೀಯವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಮಧುರ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧ. ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ಹೂ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನೀಯಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ ದೊರೆತಿವೆ. ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಿಕರಿಸಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಹೂವುಗಳಿಂದ ಪರಿಮಳಿಸುವುದು, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ

ಅಪಾರ ಕಾಳಜಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ನೀರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಪಾನೀಯಗಳು ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿದ್ದವು ಎಂಬುವುದು ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಸಂಗತಿ. ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ನೀರು, ಹಳದಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಸಕಸೆ ನೀರು, ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ನೀರು ಬಳಸುವುದು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಜನರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ನಿರ್ದಶನವಾಗಿದೆ. ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸುವಾಗ ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಕ್ಷೀಣತೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತ ಅನೇಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಮಲೇರಿಸುವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಮದ್ಯಕ್ಕೆ ಸೋಮ, ಸುರೆ, ಸೂರಾ, ಸಿಂಧೀ, ನೀರಾ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಈ ಶಬ್ದಗಳು ಪುರಾಣ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಮರಸ ಪಾನೀಯವು ದೇವತೆಗೆ ಅತಿ ಪ್ರಿಯ ಪಾನೀಯವೆಂದು ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಸುರೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ, ಮದಿರೆ, ಸೋಮರಸ ಮುಂತಾಗಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಮದ್ಯ ಪಾನೀಯಗಳು ಇಂದು ಕಳ್ಳು, ಸೇಂಧಿ, ಹೆಂಡ, ಸಾರಾಯಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಮದ್ಯವನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ವಿಲಾಸಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತಾಂಬೂಲವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸಂಕೇತ. ತಾಂಬೂಲಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನ ಹಾಗೂ ತಾಂಬೂಲಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವಿದ್ದಿತು. ಭೋಜನ ತರುವಾಯ, ಜಲಪಾನದ ತರುವಾಯ, ಭಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ಗಳಿಗೆ ಕಳೆದು ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಮೆಲ್ಲಬೇಕು ಎಂದು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರ ಕೃತಿಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಯಾವಾಗ? ಎಷ್ಟು? ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು? ಅದರ ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವಗಳ ಕುರಿತು ಹಲವು ವಿವರಗಳು ಕೃತಿಗಳು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಲವು ವಿಧವಾದ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ತಾಂಬೂಲದಿಂದ ಆಹಾರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಗೆ ಕಂಪು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಸಾಮಾನ್ಯನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅರಸನವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಂಬೂಲ ಮಧುರವಾಗಿದ್ದು ಕ್ಷಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಷಾಯದ ಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಊಟ ಪರಿಹಾರ. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬಾಯಿವಾಸನೆ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸುಖಕಾರಿ. ಅತಿಯಾದರೆ ಆತಂಕಕಾರಿ. ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಜೀವನದ ಅಗತ್ಯಗಳಲ್ಲದೆ ಪೂಜೆ, ಉತ್ಸವ, ಶುಭಸಂದರ್ಭ, ಯುದ್ಧ, ಮದುವೆ, ನಾಮಕರಣ, ದೇವತೆಗಳ ಆರಾಧನೆ, ಒಪ್ಪಂದ ಇತ್ಯಾದಿ ಶುಭ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯವು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಸಮಾಜ ಧರ್ಮ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ವಿಜಯನಗರ ನಗರ ಕಾಲದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ಇರುವ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳು ಆಹಾರದ ಬಳಕೆ ಸಂದರ್ಭಗಳನುಸಾರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಸಮಾಜವು ವಿವಿಧ ಧರ್ಮ, ಜಾತಿ, ಪಂಗಡ ಆಧಾರಿತ ಜಾತಿ ವರ್ಗಗಳಿದ್ದವು. ಕನ್ನಡವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ಥಳಿಯ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿದ್ದರು. ಮುಸ್ಲಿಂರು, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರು, ಜೈನರು, ಕುಡಿಯರು ಮತ್ತು ಸೋಲಿಗ ಹಾಲಕ್ಕಿ ಒಕ್ಕಲಿಗರು, ಕೊಡವರಂತಹ ಆದಿವಾಸಿ ಜನರು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜಾತಿಯಲ್ಲೂ ಧರ್ಮ, ಪ್ರದೇಶ, ಭಾಷೆ, ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಆಧರಿಸಿ ಹಲವು ಉಪಜಾತಿಗಳಿದ್ದವು. ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಜೀವಿಸುವ ಹದಿನೆಂಟು ಜಾತಿಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ನೂರೊಂದು ಕುಲದವರು ತಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲ ಲೋಕದ ಜನರು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಬದಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರ ಧರ್ಮ ಹಬ್ಬ ಆಚರಣೆಗಳ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಪಡೆದ ಸ್ಥಾನ ಅದರ ಮಹತ್ವತೆ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ನೈವೇದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನ, ಜಾತ್ರೆ ಉತ್ಸವ, ಮದುವೆ ಶ್ರಾದ್ಧ ಇನ್ನು ಮುಂತಾದ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಏಳನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಮತ್ತು ಉಪಕರಣ, ಬಾಣಸಿಗರ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಸ್ವರೂಪ, ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆ, ಮಹತ್ವ ಕುರಿತು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು ವಿವರಿಸುವದು ವಿರಳವೇ. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ ಕೃತಿಯು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರೆ, ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ ಉಪಕರಣಗಳ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇತರೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಅಡುಗೆ ಉಪಕರಣಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬಾಣಸಿಗರ ನೇಮಕದ ಅರ್ಹತೆ, ಗುಣಲಕ್ಷಣ ಜ್ಞಾನಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಭೋಜನ ಶಾಲೆ ಛತ್ರ, ಅರವಟ್ಟಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಉಪಕರಣ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ರಾಜಧಾನಿ ವಿಜಯನಗರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧದ ಮಾದರಿಯ ಲೋಹ, ಗಾಜು, ಮಡಿಕೆ ಚೂರುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಉಪಕರಣಗಳು ಶಿಥಿಲಗೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಪೂರ್ಣಬಳಕೆಯ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣ ನೀಡುವುದು ಕಷ್ಟಕರ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನವೇ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದ್ದು, ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತರ ಪರಿಕರಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯಲಾರದು. ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಅಡುಗೆಮನೆ ಅದರ ಸ್ವರೂಪ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರ ಅಡುಗೆ ಬಡಿಸುವವರು, ಪಾತ್ರೆಗಳ ಕುರಿತು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಗಳು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿತವಾಗಿವೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಹಲವು ಜೀವನೋಪಾಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆಪಗಡುಗಳು ಸಹ

ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಬದುಕಿನ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಅವನು ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣ ಅಡುಗೆಮನೆಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಎಂಟನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯವು ಸಮಾರೋಪವಾಗಿದ್ದು, ವಿಜಯನಗರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡ ವಿಚಾರ ಹಾಗೈ ಫಲಿತಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಯನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಬಂಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥದ ವಿವರಗಳು, ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

**ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು :**

೧. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಬಂಧ., ಪುಟ.೦೬

೨. ದೇಶಿಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ದೇಶಿಯ ಮೂಲಗಳ ಹುಡುಕಾಟ. "ಆರ್ಬಿಯಸ್ ಸುಂದರಂ, ಮೈಸೂರು, ೨೦೧೫. ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಗೊಟಗೋಡಿ,

* * *

# ಅಧ್ಯಾಯ - ೨

## ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಶದ ಆಹಾರವು ಆ ದೇಶದ ಭೌಗೋಳಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವೇ ಆಗಿದೆ. ಭಾರತವು ಸಕಲ ಧರ್ಮಗಳ ತವರು. ಇಲ್ಲಿ ಅಹಿಂಸೆಯ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಾದ ಜೈನ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಸ್ಯಹಾರ ಪ್ರಿಯರೇ ಅಧಿಕ. ಆದುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಹಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಂಥವು. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ, ರಾಗಿ ಜೋಳಗಳಿಗೆ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೋಳ ಬಳಿಸಿದರೆ, ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನ ರಾಗಿ, ಮಲೆನಾಡಿನ ಜನ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಈ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಪೂರ್ವ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಸಂಪತ್ಭರಿತವಾದ ಹಂಪಿ ಪ್ರದೇಶವು ದಕ್ಷಿಣದಿಂದ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಇಳಿಜಾರಾದ ಬೆಟ್ಟದ ಸಾಲುಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಅರಣ್ಯ ಸಂಪತ್ತು, ಮಾನವನಿಗೆ ನೆಲೆಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಮರಮುಟ್ಟು, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ಉರವಲು, ಔಷಧಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಗಿಡದ ನಾರು, ಬೇರುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಶಿಲಾಯುಗ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾನವನು ವಾಸಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮುಂದುವರಿದು ಮಾನವನ ವಿಕಾಸದ ನೆಲೆಯಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ, ರಾಜಕೀಯ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನೆಲೆಬೀಡಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದರ ಕುರುಹುಗಳು ನಮಗೆ ಇಂದಿಗೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಸಹ ಸಮೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ವ್ಯವಸಾಯವೇ ವಿಜಯನಗರ ಅರ್ಥವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಜೀವನಾಡಿಯಾಗಿತ್ತು. ಇದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ನಾಡಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜಯನಗರದ ಅರಸರು ಮನಗಂಡಿದ್ದರು. ಕೃಷಿ ಭೂ ಸಾಗುವಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸಮತಲ ಮಾಡಿ ಕೃಷಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೫೬೧ರ ಶಾಸನವು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.[೧]

ವಿಜಯನಗರದ ಅರಸರು ಕೃಷಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದಲೆ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಗುಣ, ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಭೂ ಲಕ್ಷಣವನ್ನವಲಂಭಿಸಿ ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು 'ಹೊಲ' ಎರೆಹೊಲ, ತೆಂಗಿನಹೊಲ, ಎರೆಗದ್ದೆ, ಜೌಗಿನ

ಗದ್ದೆ ಬೀಜವರಿಗದ್ದೆ ಎಂದು ಹಲವು ವಿಧವಾದ ಭೂಮಿಯನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಎರೆಹೊಲ ಫಲವತ್ತಾದ ಕಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಮಣ್ಣನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಜವುಗಿನ ಗದ್ದೆ ಭತ್ತಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದವು. ತುಂಗಭದ್ರಾ ನದಿ ದಂಡೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಂಪಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಂಥ ಗದ್ದೆಗಳೇ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಅವರೆ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಹುರುಳಿ, ಕುದುರುಗಡಲೆ ಇತರೆ ಧಾನ್ಯಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಅಗ್ಗವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ ನ್ಯೂನಿಜ್.[೨] ವಿಜಯನಗರ ಅರಸರು ತಮ್ಮ ಆಡಳಿತದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗದ್ದೆ ಬೆಳೆಗಳ ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. (ನಗದು)ಬೆಳೆಗಳಾದ ಭತ್ತ, ಕಬ್ಬು, ಹತ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ವರಮಾನವನ್ನು ತರುತ್ತಿದ್ದವು. ಭತ್ತವನ್ನು ಈ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಳು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.[೩] ಈ ಮೇಲಿನ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಕೃಷಿಯ ಬಗೆಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಮಣ್ಣು, ಭೌಗೋಳಿಕ ಲಕ್ಷಣ, ಕೃತಕ ನೀರಾವರಿ ಸೌಲಭ್ಯ, ಮಳೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆ ಇವುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ಕೃಷಿ ಮೂಲಕ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದರು ಎಂಬುನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ತೆರಿಗೆಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ರೈತರಿಗೆ ಋತು ಆಧಾರಿತ ಬೆಳೆಗಳ ವಿಭಜನೆಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿತ್ತು. ಆ ಕಾಲದ ಶಾಸನಗಳು ಕಾರ್ತಿಕ ಮತ್ತು ವೈಶಾಖ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತವೆ.[೪] ಕಾರ್ತಿಕ ಬೆಳೆಯನ್ನು ನವೆಂಬರ್-ಜನವರಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾರತದ ಇತರೆ ಭಾಗಗಳ ಖಾರಿಫ್ ಬೆಳೆಗೆ ಸಂವಾದಿಯಾಗಿದೆ. ವೈಶಾಖ ಬೆಳೆಯು ಏಪ್ರಿಲ್, ಮೇ ತಿಂಗಳನಲ್ಲಿ ಕೊಯಿಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಇವು ರಬಿ ಬೆಳೆಗೆ ಸಂವಾದಿ. ಹೀಗೆ ಕೃಷಿ ವರ್ಷವು ಎರಡು ಕಾಲಾವಧಿಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗವಾಗಿತ್ತು. ಬೆಳೆಯ ಆವರ್ತನ ರೈತರಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು.[೫] ಜೂನ್‌ನಿಂದ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ವರೆಗೆ ನೈಋತ್ಯ ಮುಂಗಾರು ಮಳೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬೆಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ತಿಕ ಬೆಳೆಯ ಬಿತ್ತುವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭ. ಅದು ಮುಂಗಾರು ಬೆಳೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಜನವರಿ-ಫೆಬ್ರುವರಿ ತಿಂಗಳ ಚಳಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವೈಶಾಖ ಬೆಳೆಯ ಬಿತ್ತುವಿಕೆ ಮಾನಸೂನ್ ಕೊನೆಗೆ ಅದನ್ನು ಹಿಂಗಾರು ಬೆಳೆ ಫಸಲು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.[೬]

ಕಾಡಿನ ತೆರದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕುಮರಿ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಬೇಸಾಯವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು.[೭] ಕಾಡನ್ನು ಸುಟ್ಟ ಮೇಲೆ ರಾಗಿ, ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತಿದ್ದರು.[೮] ವಿಸ್ತಾರದ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಿರುವವರೆಗೆ ಈ ಬಗೆಯ ಕುಮ್ರಿ ಬೇಸಾಯ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದು ದಕ್ಷಿಣ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿತ್ತೆಂದು ಅನೇಕ ಶಾಸನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು

ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಹಲವು ಶಾಸನಗಳು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಬೆಳೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಭತ್ತ, ಅಡಕೆ, ತುಪ್ಪ, ಗೋಡಂಬಿ, ವಿಳ್ಯದೆಲೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಅಕ್ಕಿ, ಬಾಡುಕಾಯಿಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇತರೆ ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಅರಿಸಿನ, ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂಥ, ಸಾಸುವೆ, ಹೋಳು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ದೋಸೆ, ಉದ್ದು, ಸಕ್ಕರೆ, ಮೊಸರು, ಬೆಲ್ಲ, ಕಜ್ಜಾಯ ಎಳೆನೀರು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಕಬ್ಬು, ಹಸಲಿನ ಹಣ್ಣು, ಹುಣಸೆ, ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಗೊಂಡಿವೆ. ದೇವಾಲಯಗಳ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ದಾನ-ದತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಲಾಗಿದೆ.[5] ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಶಾಸನಗಳು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿತ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ರಾಜಧಾನಿ ವಿಜಯನಗರ ಪೇಟೆ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗೂ ಧಾನ್ಯ ಖನಿಜ ಕೇಂದ್ರಗಳಿದ್ದವು.

**ಕೃಷಿ ಚರಿತ್ರೆ** : ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಭವ್ಯ ಸಾಧನೆಗಳು ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಧವಾಗಿದ್ದವು. ಅವು ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಜನತೆಯ ಮನದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದೇ ಉಳಿದಿವೆ. ಸಮಾಜದ ವಿವಿಧ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರಗತಿ, ವಿಕಾಸಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ವಿಜಯನಗರ ವೈಭವ'ವನ್ನು ವಿದೇಶಿಗರು ಹೊಗಳಿ ಕೊಂಡಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸಮಕಾಲೀನ ಹಲವು ಶಾಸನ, ಸ್ಮಾರಕಗಳು ಸಾಕ್ಷಿ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಮಾರಕಗಳು ಅವರ ಗತವೈಭವವನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ವಿಜಯನಗರದ ಅರಸರು ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಆರ್ಥಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸಾಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಪರಿಸರದ ಮುಖ್ಯ ವೃತ್ತಿ ವ್ಯವಸಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಇಲ್ಲಿಯ ಬೇಸಾಯವು ಕೇವಲ ಮಳೆಯೊಂದನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ್ದು ಅದು ಅನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿತ್ತು. ಮಳೆ ವಿಫಲವಾದರೆ ಕ್ಷಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಹೊಗಲಾಡಿಸಲು ಕೆರೆ, ಬಾವಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದರು. ವಿಜಯನಗರ ಶಾಸನಗಳು ಹಲವಾರು ಕೆರೆ, ಬಾವಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ತುಂಗಭದ್ರಾ ನದಿಗೆ ಕಾಲುವೆ ತೋಡಿ ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಅರಸರು ಹಲವರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಇಂತಹ ಮಹತ್ತರ ಕಾರ್ಯಗಳು ವ್ಯವಸಾಯ, ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾದವು. ವಿಜಯನಗರದ ರಾಣಿಯರು, ರಾಜರು, ನೀರಾವರಿ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತೋರಿಸಿದ ಆಸಕ್ತಿ ಅಪಾರವಾಗಿದೆ. ಜೀವನದ ಮೂಲ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಅವರು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಕಾಲುವೆ, ಅಣೆಕಟ್ಟು, ಕೆರೆ, ಬಾವಿ, ಅನ್ನ ಛತ್ರ, ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯ ಸಾಗುವಳಿ ಇನ್ನು ಮುಂತಾದ ಲೋಕೋಪ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿವೆ ಎಂದರೆ ಅವರು ಹೇಗೆ ಆಸಕ್ತರಾಗಿದ್ದರೆಂಬುದನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಸಾಕ್ಷೀಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ವಡ್ಡ ವ್ಯವಹಾರಿ, ನಾನಾ ದೇಸಿಗಳು ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ವರ್ತಕರು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾರಿ ವೆಚ್ಚದ ನೀರಾವರಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅರಕೂಲಗೂಡಿನ

ಒಂದು ಶಾಸನವು ಹೇಳುವಂತೆ ಮಹಾದೇವರಸ ಎಂಬ ಹಿರಿಯ ವಡ್ಡ ವ್ಯವಹಾರಿ ನಾನಾ ದೇಶಿಗಳ ಎರಡೂ ಪಂಗಡಗಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನಾಗಿದ್ದನು. ಈತ ಮೊದಲನೆಯ ಹರಿಹರ(೧೩೩೬–೫೬)ನಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಹರಿಹರನು ತನ್ನ ತಮ್ಮ ಮೊದಲನೆಯ ಬುಕ್ಕನಿಗೆ ಸಿಂಗಪಟ್ಟನ ಚಂಗುವಾನಾಡುನಲ್ಲಿ ಲೋಕೋಪಯೋಗಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆದೇಶ ನೀಡಲು ಒಂದು ಕಾಲುವೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿದನು.[೧೦] ಈ ಕಾಲುವೆಯಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಎಕರೆ ಭೂಮಿಯು ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿತು. ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆ, ಕುಣಿಗಲ್ ತಾಲೂಕಿನ ಕ್ರಿ.ಶ.೧೩೨೯ ಒಂದು ಶಾಸನವು ಗ್ರಾಮದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನಿಧಿಯಿಂದ ಒಂದು ಕೆರೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.[೧೧] ಅಂದರೆ ಗ್ರಾಮಗಳು ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದವು ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ರಾಜನ ಆಶ್ರಿಯದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಗ್ರಾಮಗಳು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆರೆಗಳನ್ನು, ನಾಲೆಗಳನ್ನೂ ಕಟ್ಟುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಗುತ್ತಿಗೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ನೇರವೇರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.[೧೨] ಮಹಿಳೆಯರೂ ಈ ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆರೆಗಳನ್ನು, ಬಾವಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದವರಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾವುದೇ ತೆರಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ಭೂಮಿಯನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಹಲವು ಶಾಸನಗಳಿವೆ.[೧೩] ನೀರಾವರಿ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಕೃಷಿಯ ವಿಸ್ತರಣೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜರು ತೀವ್ರವಾದ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಎಷ್ಟೋ ನೀರಾವರಿ ನಿರ್ಮಾಣಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಸುಭದ್ರವಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಮೈಲುಗಟ್ಟಲೆ ಭೂ ತೋಟಗಳಿಗೆ ನೀರುಣಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ನೀರಾವರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ತುಂಗಭದ್ರಾ ನದಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ನಡೆದಿದ್ದರಿಂದ ಬಳ್ಳಾರಿಯ ಪ್ರದೇಶ ಈಗಲೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ವಿಜಯನಗರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತುಂಗಭದ್ರಾ, ಕೃಷ್ಣಾ, ಕಾವೇರಿ ನದಿಗಳೂ ಹರಿದು ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವುಗಳಿಗೆ ತಡೆಗೋಡೆಯಾಗಿ ಅಣೆಕಟ್ಟು ನಿರ್ಮಿಸಿ ವಿಶಾಲವಾದ ಕೆರೆಗಳ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದವು. ಇದರಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಹೆಕ್ಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಭೂಮಿ ನೀರಾವೃತಗೊಂಡು ಸರ್ವಋತು ಬೇಸಾಯ ರೂಪಗೊಂಡಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧನೆಯು ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ನೂತನ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ವೈಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಅವುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಶತಮಾನಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಆದರೂ ಉಸ್ತುವಾರಿ ದುರಸ್ತಿ ಕ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಈ ಕಾಲದ ಜನರಿಗೆ ಜೀವಸೆಲೆಗಳಾಗಿವೆ. ವಿಜಯನಗರ ಅರಸರು ನೀರಾವರಿ ಮತ್ತು ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ಕೆರೆ, ಬಾವಿ, ಅಣೆಕಟ್ಟು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಿಕಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯುದಯ ಸಾಧಿಸಿದರು. ಇವುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೋಸ್ಕರ ಭೂದಾನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಬಗೆಯ ಉಂಬಳಿ ಮತ್ತು ದಾನಗಳನ್ನು 'ದವಸಂದ' ಕಟ್ಟುಗೂಡಿಗೆ

ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕರಗಳನ್ನು ಧಾನ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇವಲ್ಲದೆ ಈ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ಒಡ್ಡ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಾರ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಭೂಮಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ರಿಯಾಯಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ನ್ಯೂನಿಜ್ ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕುರಿತು ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿಜಯನಗರದ ಅರಸ ಅನೇಕ ಕೋಟೆ ಗೋಪುರ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದನು ಆದರೆ ನೀರಿನ ಅಭಾವದಿಂದ ತೋಟ ಹಾಗೂ ವನಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಆನೆಗುಂದಿಯ ನೀರು ಸಹ ಉಪ್ಪಾಗಿದ್ದು ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ನೀರುಪಯೋಗವಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ತುಂಗಭದ್ರಾ ನದಿಗೆ ರಾಜಧಾನಿಯಿಂದ ೫ ಗಾವುದ ದೂರದಲ್ಲಿ ಅಣೆಕಟ್ಟನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ನಗರಕ್ಕೆ ನೀರು ಹರಿಸಿಕೊಂಡ. ಈ ನೀರಾವರಿಯಿಂದ ನಗರದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ತೋಟಗಳು, ಉದ್ಯಾನವನ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ನಿಂಬೆ, ದಾಳಿಂಬೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಮೃದ್ಧಿವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಆತನ ಬೊಕ್ಕಸಕ್ಕೆ ೩,೫೦,೦೦೦ ಪಗೋಡಾ ಅಧಿಕ ಆದಾಯ ಬಂದಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.[೧೪] ನ್ಯೂನಿಜ್ ತಿಳಿಸಿರುವ ಅಣೆಕಟ್ಟು ೨ನೇ ಬುಕ್ಕರಾಯನಿಂದ(೧೩೯೯–೧೪೦೬) ನಿರ್ಮಿತವಾದದ್ದು. ರಾಜಧಾನಿಗೆ ನೀರು ಪೂರೈಕೆಗೆಂದು ತುರ್ತು ಅಣೆಕಟ್ಟನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ. "ಈ ಅಣೆಕಟ್ಟನ್ನು ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ದೇವಾಲಯದ ಉತ್ತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ತುಂಗಭದ್ರಾ ನದಿಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದ. ಈ ಅಣೆಕಟ್ಟಿನ ಬಲಭಾಗದ ದಂಡೆಯಿಂದ ಹರಿದು ಬರುವ ಕಾಲುವೆಗೆ "ತುರ್ತು ಕಾಲುವೆ" ಎಂದು ಈಗ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹಿರಿಯ ಕಾಲುವೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಉಪಕಾಲುವೆಗಳು ರಚನೆಗೊಂಡು ನಗರದಲ್ಲಿ ತೋಟ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸಾಯ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಯಿತು".[೧೫] ಈ ಕಾಲುವೆಯ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಸರ್ಕಾರ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳತ್ತಿತ್ತು. ಈ ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ವಿಜಯನಗರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಬೆಟ್ಟ ಗುಡ್ಡಗಳ ಬಯಲು ಕಣಿವೆಗಳ ನಡುವೆ ಭತ್ತ ಬೆಳೆಯಲು ಹಾಗೂ ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ, ಜಂಬಲಿ, ಮೂಲಂಗಿ ಇನ್ನಿತರ ತೋಟ ಉತ್ಪನ್ನ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು.

"ರಸವೋಸರತ್ತಿರುವ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಮರಗಳು, ಅಡಿಕೆ ಮರಗಳು, ಬಾಳೆಗಿಡಗಳು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಹಲಸಿನ, ತೆಂಗು, ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ ಮರಗಳು ಆ ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಋತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕುಂದದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದವು".[೧೬] "ನಡುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ರಾಮಣ್ಣ, ಕುರುದಗದ್ದೆ ಅಥವಾ ಹೊಸಕೋಟೆ ಅಣೆಕಟ್ಟು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಕಾಲುವೆಗೆ 'ರಾಯರ ಕಾಲುವೆ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ."[೧೭] ಈ ಕಾಲುವೆಗೆ ತುಂಗಭದ್ರಾ ಜಲಾಶಯದಿಂದ ನೀರು ಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲುವೆ ಕಮಲಾಪುರದ ಕೆರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಈ

ಕಾಲುವೆಯು ಕಮಲಾಪುರ ಕೆರೆಯ ಮೂಲಕ ವಿಜಯನಗರ ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದಿತು.

ಸಾಣಾಪುರದ ಅಣೆಕಟ್ಟನ್ನು ತುಂಗಭದ್ರಾ ನದಿಯ ಒಂದು ಶಾಖೆಗೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಶಾಖೆಯು ತುಂಬಾ ವಿಶಾಲ ಹಾಗೂ ಸರ್ವಋತುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಹರಿಯುವ ಶಾಖೆ ಇದನ್ನು 'ಆನೆಗೊಂದಿ ಕಾಲುವೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿದ ಸಾಣಾಪುರ, ಕೃಷ್ಣಾಪುರ, ಸಂಗಾಪುರ, ವಿರೂಪಾಕ್ಷಪುರಗಡ್ಡೆ, ಹನುಮನಹಳ್ಳಿ, ರಾಮದುರ್ಗ, ಬ್ರಹ್ಮನದುರ್ಗ, ಸಂಗನಗುಂಡು ಮತ್ತು ರಾಜಾಪುರದ ಸಾವಿರಾರು ಎಕರೆ ಭೂಮಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಪೂರೈಸುವದರೊಂದಿಗೆ ರಾಜ್ಯದ ಆರ್ಥಿಕ ಏಳಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಜನರು ನೆಮ್ಮದಿ ಜೀವನ ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.[೧೮] ಹರಿದ್ರಾ ನದಿಯ ಮೇಲೆ ಕ್ರಿ.ಶ ೧೪೧೦ರಲ್ಲಿ ೧ನೇ ದೇವರಾಯನಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಅಣೆಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಒಂದು ಕಾಲುವೆ ಬನ್ನಿಕೋಡು, ಬೆಳವಡಿ, ಹರಿಹರ, ಗುತ್ತೂರು, ಗಂಗನರಸಿಕೆರೆ ಮುಂತಾದ ಊರುಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿ ಭೂ ಸಾಗುವಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತ್ತು. ನಂತರ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ಅಣೆಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಂಟಾಗಿ ಇತರೆ ಜೀವನೋಪಾಯವೆಲ್ಲ ಹಾನಗೊಳಗಾಗಿ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವುಂಟಾಯಿತು. ಆ ನಂತರ ಈ ಅಣೆಕಟ್ಟನ್ನು ಒಬ್ಬ ಅಧಿಕಾರಿಯು ದುರಸ್ಥಿಪಡಿಸಿದ್ದನು. ಜನರಿಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸರಕಾರವು ಎಷ್ಟು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಿದ್ದಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

"ರಾಜ್ಯವು ನಾಲೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ತೋಡಿಸಿ ನೀರಾವರಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು" ಎಂದು ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನು ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. "೧೫೨೧ರಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ(ಹಂಪಿಯಿಂದ ೩೦ಕಿ.ಮೀ ದೂರ) ವಲ್ಲಭಾಪುರದ ಅಣೆಕಟ್ಟು (ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದಿಡಗು) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ತುಂಗಭದ್ರಾ ಜಲಾಶಯದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರು, ಅಂದು ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ 'ಬಸವಣ್ಣ ಕಾಲುವೆ' ಇಂದಿಗೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ".[೧೯] ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನು ರಾಜ್ಯದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಣ ನೆಲಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಾವರಿ ಅಧಿಕಗೊಳಿಸಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದನು. ೧೫೨೧ರಲ್ಲಿ ಕೊರ್ರಗಲ್ ದೊಡ್ಡ ಅಣೆಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿಸಿದನು. ಬಸವಣ್ಣ ನಾಲೆಯನ್ನು ತೋಡಿದ್ದನು. ಈ ಎರಡು ಕಾಲುವೆಗಳು ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದು. ಇಂದಿಗೂ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿವೆ.

**ಕೆರೆ ನೀರಾವರಿ :**

ಕೆರೆ ಕಟ್ಟೆ, ಕುಂಪೆ, ಕೊಳೆ, ಕಟ್ಟೆ, ಸಮುದ್ರ ಸರೋವರ, ಏರಿ ತವಾಕ, ತೀರ್ಥ, ಡೋಗೆ ಮುಂತಾದ ಪದಗಳು ಮಳೆ ನೀರಿನಿಂದ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮಾದರಿಗಳಾಗಿವೆ. ವಿಜಯನಗರ ಅರಸರು ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ನೂತನ ಕೆರೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಾಗೂ ಹಳ್ಳ ಕೆರೆಗಳ ಪುನ'ರ್ ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಈ ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಸಾಗುವಳಿ,

ಬೇಸಾಯ, ಸ್ನಾನ, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯಲು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರು ನೀರಿಗೆ ಕೆರೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದರು. ನದಿಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ನೀರನ್ನು ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಣ್ಣ ಕಾಲುವೆ ಜಲಾಶಯಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಳೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದ ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಬೆಟ್ಟಗಳನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಕೆರೆ, ಕಾಲುವೆ ಮುಂತಾದ ನೀರಾವರಿ ಕಾರ್ಯಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರಾದ ಜನರಿಗೆ (ಉಪ್ಪಾರ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆರೆ ಅಗೆಯುವ ಕಟ್ಟುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆರೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ದಾನ ಪಡೆದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

"ಕ್ರಿ.ಶ ೧೩೪೩ರಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಗಂಡಾಸಿ ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಳಿ ೧ನೇ ಹರಿಹರನ ಅಧಿಕಾರಿ ಬಾಯನ್ನ ಎಂಬುವನು ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ತಾಯಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಂಗಸಮುದ್ರ ಎಂಬ ಕೆರೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದ".[೨೦] ಈ ರೀತಿಯಾದ ಹಲವಾರು ಸಮುದ್ರಗಳು(ಕೆರೆಗಳು) ವಿಜಯನಗರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಇಂದಿಗೂ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಕಾರಣ ಅಂದು ನೀರಾವರಿ ಆಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಇಂತಹ ಸಮುದ್ರ ರೂಪದ ವಿಶಾಲವಾದ ಕೆರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಸಾಗರಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಆ ಗ್ರಾಮಗಳ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಉದಾ: ರಾಮಸಮುದ್ರ, ಮಂಗಸಮುದ್ರ, ಹೀಗೆ ಇಡಿ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಕೆರೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಕೆರೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದಿನ ನೀರಿನ ಅಭಾವವನ್ನು ಮನಗಾಣಬಹುದು. "ಕ್ರಿ.ಶ ೧೪೯೭ರ ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ರಾಜಗುಂಡಲ ಹಳ್ಳಿಯ ಕನ್ನಡ ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ನರಸಿಂಹದೇವನು ಮಾವಿನ ಹಳ್ಳಕ್ಕೆ ನೂತನವಾದ ಕನ್ಯೆ ಕೆರೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದನು. ಈ ಕೆರೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಪಡೆದ ಒಣ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮಾವು, ತೆಂಗು, ಅಡಿಕೆ ರಾಗಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು."[೨೧] ವಿಜಯನಗರ ಅರಸರು ಹೀಗೆ ಪಾಳುಬಿದ್ದ ಹಾಗೂ ಒಣ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸಾಗುವಳಿ ಮಾಡಿ, ಕೆರೆ ನಿರ್ಮಿಸಿ ಬೇಸಾಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ದೇವರಾಯನ ಮಂತ್ರಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರನು ಹೇರಂಬ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿ ಪೂಜಾ ನಿಮಿತ್ತ ಕನ್ನಡಿ ಕೆರೆಯ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ತೋಟವನ್ನು ದಾನ ನೀಡಿದನು. ಆ ತೋಟವು ತೆಂಗು, ಕೌಂಗು, ಮಾವು, ಮಾದಳೆ(ಅತ್ತಿ) ನಿಂಬೆ, ಕಂಕೇಲಿ, ನೆಲ್ಲಿ, ಬಾಳೆ, ರಸಾಳೆ, ದಾಳಿಂಬೆ ಮೊದಲಾದ ಫಲತರುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ತೋಟ ದಾನ ಮಾಡಿದ. ಒಂದು ಕೆರೆ ನಿರ್ಮಾಣದಿಂದ ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಅನ್ನ, ನೀರು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಬಂಕಾಪೂರದ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಐದು ಮೈಲು ದೂರದ ಶಿಗ್ಗಾಂವಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೆರೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಹಲವು ಸುಂದರವಾದ ಜಲಾಶಯಗಳನ್ನು ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನು ನಿರ್ಮಿಸಿದನು.

ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ "ಕ್ರಿ.ಶ.೧೫೩೭ ಅಚ್ಯುತರಾಯನ ಕಾಲದ ಶಾಸನವು "ತಿರುಪತಿ ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನದ "ಸ್ಥಾನತ್ತಾರ" ಅಂದರೆ ಸ್ಥಾನಚಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ಧರ್ಮದರ್ಶಿಯವರು ಪಲನವನಕಾಡು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಿದ್ದ ಸೆಲ್ಲಂನ ಮಗ ಕೊನೆರಿಯು ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ೩,೨೦೦ ನರ್ಪಣಂ ಹಣ (ಬಂಗಾರದ ನಾಣ್ಯ)ಗಳನ್ನು ದಾನ ನೀಡಿದ. ಈ ಹಣವನ್ನು ಕೆರೆ ಕಾಲುವೆಗಳ ಮೂಲಕ ಜಮೀನ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಬಂದ ಆದಾಯದಿಂದ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಪ್ರಸಾದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ೨ ಮಾರಕ್ಕಾಲು ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಸೇರು ತುಪ್ಪ, ಒಂದು ಉಳಕ್ಕು(ಸೇರು) ಹೆಸರು ಬೆಳೆ, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು, ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಮೊಸರು ನೀಡಿ ೨ ವೆಲ್ಲಾಯಿ ತಿರುಪ್ಪೇನ ಜಕಮ್ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಬೇಕು[೨೨]. ಹೀಗೆ ನೈವೇದ್ಯ ನೀಡಿದ ಪ್ರಸಾದದಲ್ಲಿ ೧/೪ ಅಂಶ ದಾನಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸತಕ್ಕದು ಎಂಬ ವಿಚಾರದಿಂದ ಅಂದಿನ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ದೇವರ ನಂಬಿಕೆಯ ಆರಾಧನೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದಿನ ಕೈಂಕರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಂದು ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಂದಿನ ಸರ್ವಕಾಲಿನ ಬೆಳೆಗಳಾದ ಭತ್ತದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಾಗೂ ಹಣದ ವಿನಿಯೋಗ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೆರೆ ಕಾಲುವೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವುದು ಅಮೂಲ್ಯವಾದದು. ಈ ಶಾಸನದ ಇನ್ನೋಂದು ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯಂದರೆ ದಾನ ನೀಡಿದ ಹಣವನ್ನು ಕೆರೆ ನೀರಾವರಿಗೆ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಆ ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿಯೇ ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯ ನೇರವೇರಿಸುವ ಕಟ್ಟಳೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದದು. ಈ ರೀತಿಯಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಸಂಪತ್ತು ಏಳ್ಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಕುತೂಹಲಕರವಾದುದು. "ಕ್ರಿ.ಶ ೧೩೪೩ರಲ್ಲಿ ೨ನೇ ಹರಿಹರರಾಯನ ಮಗ ಶ್ರೀ ವೀರದೇವರಾಯನು ದೇವರಾಯ ಸಮುದ್ರ, ೧೪೯೪ರಲ್ಲಿ ಸಾಳ್ವ ನರಸಿಂಹನ ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ಅಯೋಧ್ಯ ರಾಮಸಮುದ್ರ ಸರೋವರ, ಕ್ರಿ.ಶ ೧೫೬೧ರಲ್ಲಿ ಅಚ್ಯುತರಾಯನು ತಿರುಮಲದೇವಿಯಮ್ಮನ ಸಮುದ್ರ ಎಂಬ ಸರೋವರವನ್ನು, ೧೫೩೦ರಲ್ಲಿ ಸೇಲಂ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹೊನ್ನ ಹಲಗಿ ಸೆಟ್ಟಂಜ ಹೊನ್ನಾಂಬುದಿ ಎಂಬ ಕೆರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿ ರಾಜ್ಯದ ಜನತೆಯ ಅಭ್ಯುದಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾದರು.[೨೩]

ಬಾವಿಗಳು ಸಹ ಇದೇ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಶಾಸನಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾವಿಗಳನ್ನು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಜನರು ಕಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಜಮೀನಿಗೆ ನೀರು ಹಾಯಿಸುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಪಿಲೆ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಪದ ಬಾವಿಯನ್ನು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಶಾಸನಗಳು ಸ್ಥಿರಪಡಿಸುತ್ತವೆ.[೨೪] ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ತುಮಕೂರು, ಕೋಲಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿನ ಬಾವಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ದೊರೆಕುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನದಿ ನೀರಿನ ಮೂಲದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ವಿರಳ ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆರೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಬಾವಿಗಳ ಮೂಲಕ ನೀರಾವರಿ ಬೇಸಾಯ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಾವರಿ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಡೆದಿದ್ದರೂ ಮಳೆ ಆಧಾರಿತ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಭಿಸಿದ್ದರು. ಮಳೆಯು ಜೂಜಿನಂತಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಮಳೆ ವಿಫಲವಾದರೆ ಕ್ಷಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವಿಜಯನಗರದ ಅರಸ ಸಾಮಾಂತರು ಕೆರೆ, ಕಾಲುವೆ, ಬಾವಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣರಾದರು. ಮಳೆ ಆಧಾರಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜೋಳ, ನವಣೆ, ಸಜ್ಜೆ ಮೊದಲಾದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. "ಮಳೆಗಾಲದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಉತ್ತಿ ಗೋಧಿ, ಇತರೆ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ನಾನಾ ತರಹದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ ನಿಕಿಟಿನ್.[೨೫] ಹಂಪಿ ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ರಥೋತ್ಸವ ಮುಗಿಸಿ ಪೇಟೆಗೆ ಹೋಗುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಭತ್ತ ಕಬ್ಬುಗಳ ಗದ್ದೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.[೨೬] ಈ ಹಂಪಿ ರಥೋತ್ಸವು ಬೇಸಗೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೇರವೇರುವುದು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಹ ಭತ್ತ ಗದ್ದೆಗಳು ನಳನಳಿಸುವುದು ಅಂದಿನ ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ವಿಜಯನಗರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ "ಮಾವು, ಹಲಸು, ಅಡಿಕೆ ಮರಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಒತ್ತಾಗಿ ಬೆಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದವು ಹಾಗೂ ಬಿಳಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು ಹಲವು ದಾಖಲೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ.[೨೭] ನಗರದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದ ಧಾನ್ಯಗಳು. ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಜವೆ, ಅವರೆಗಳು, ಹಸಿರುಗಡಲೆ. ಬೇಳೆಕಾಳು, ಕುದುರೆಗಡಲೆ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ದಾಸ್ತಾನುಗಳು ಇದ್ದವು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು "ಮೂರು ವರ್ಗದವರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾರು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಗೋಧಿ ಇತರೆ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ" ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.[೨೮] ಅಂದರೆ ಗೋಧಿ ಬೆಳೆಯು ಅತಿ ದುಬಾರಿಯಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಮೇಲಿನ ದಾಖಲೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಗೋಧಿ ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಬೆಳೆಯಾಗಿರಬಹುದು, ಕಾರಣ ನೀರಿನ ಸೌಕರ್ಯ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಯು ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಅಚ್ಯುತರಾಯನ ಶಾಸನವೊಂದರಲ್ಲಿ 'ಕೃಷ್ಣಾಪುರದ ಪೇಟೆಯ ದವಸದಂಗಡಿಗಳ" ಕುರಿತು ಹಂಪಿ ಶಾಸನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.[೨೯] ಕೃಷ್ಣಾಪುರ ಪೇಟೆಯು ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇವಾಲಯದ ಮುಂಭಾಗದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಕೃಷ್ಣಾಪುರ ಪೇಟೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಈಗ "ಕೃಷ್ಣ ಬಜಾರು" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಈಗ ಗದ್ದೆಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ. ಈ ಕೃಷ್ಣ ಬಜಾರವು ೫೭೦ಮೀ ಉದ್ದ, ೪೯.೫ ಮೀ ಅಗಲ, ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಡಿಗಳೆತ್ತರದ ಅಧಿಷ್ಠಾನದ ಮೇಲೆ ಸಾಲು ಮಂಟಪಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲಾಗಿದೆ.[೩೦] ಈ ಬಜಾರನ ಬೀದಿಯ ಮಂಟಪಗಳು ಎರಡು ಅಂಕಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಎಂಟು ಅಂಕಣಗಳಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾಗಿವೆ. ಈ ದೇವಾಲಯದ ಮುಂಭಾಗದ ಸಾಲು ಮಂಟಪಗಳು ವ್ಯಾಪಾರದ ತಾಣಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಪೇಟೆಗಳು ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಾಪಾರ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿದ್ದರಿಂದ

ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.[೩೧] ಈ ಮೇಲಿನ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿಂದ ಕೃಷ್ಣಾಪುರ ಪೇಟೆಯು ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಾಗಿತ್ತೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕೃಷ್ಣದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ದವಸ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಗ್ರಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದು ಇದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪೇಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಭತ್ತ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಬರಗು, ಸಕ್ಕರೆ, ಕುಸುಬೆ, ಅಗಸೆ, ಕಡಲೆ, ಎಳ್ಳು, ಸಾವೆ, ಹೆಸರು, ಉದ್ದು, ತೊಗರೆ, ಅಕ್ಕಿ, ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಅಡಿಕೆ, ವೀಳ್ಯೆದೆಲೆ, ಮೆಣಸು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸುವೆ, ಕಬ್ಬು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಮಾರುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿದೇಶಿಯರು ಕೂಡಾ ಖರೀದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.[೩೨]

ಈ ಪೇಟೆಯ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮಣಿಸಿದರೆ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಜಯನಗರದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಈ ಪೇಟೆ ಬೀದಿಯ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ವಿಜಯನಗರ ರಾಜಧಾನಿಯ ಪ್ರಮೂಖ ಪೇಟೆ ಬೀದಿಯಿಂದ ಅವರ ಸಂಪತ್ತಿನ ವಹಿವಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಜಯನಗರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ಡೊಮಿಂಗೊ ಪೆಯಾಸ್ ವಿಜಯನಗರ ಪಟ್ಟಣದ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮಗಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾವು ಮತ್ತು ಹಲಸಿನ ಗಿಡಗಳು ಹುಣಸೆ ಮರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ತೋಟಗಳಿವೆ. ಇವು ವರ್ತಕರು ತಮ್ಮ ಸರಕುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಳಗಳಾಗಿವೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ಫಲವತ್ತಾದ ಭೂಮಿಗಳಿದ್ದು ಜೀವನದ ಉಪಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಆಕಳು, ಎಮ್ಮೆ, ಕುರಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ವಿಫುಲವಾಗಿವೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಎರಡು ವಿಧವಾದ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಕೂಡಾ ಇಲ್ಲಿ ವಿಫುಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.[೩೩] ಅವು ಬಹುಶಃ ಕೋಳಿ ಪಾರಿವಾಳವಾಗಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯದ ಭತ್ತ, ಮುಸುಕಿನಜೋಳ, ಅವರೆ ಇತರೆ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಭರಪೂರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಧಾನ್ಯಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವುದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ತರಹದ ಜವೆ(ಧಾನ್ಯಗಳು) ಇಲ್ಲದುದರಿಂದ ಜವೆ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಕುದುರೆಗಳಿಗೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ವಿಫಲವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ತರಗತಿಯದ್ದು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.[೩೪] ಅಂದರೆ ಅಂದಿನ ವಿಫುಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳೆಂದರೆ, ಭತ್ತ, ಮುಸುಕಿನಜೋಳ ಹಾಗೂ ಗೋಧಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ತೆರನಾಗಿದ್ದು, ವಿಜಯನಗರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ತೆರನಾದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು ಎನ್ನಬಹುದು. /

**ಬೆಳೆಯ ಹಂಚಿಕೆ :**

ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಣ ಕನ್ನಡ, ಮಲೆನಾಡು ಮತ್ತು ಮೈಸೂರು ಪ್ರಾಂತ, ಇವು ಭತ್ತ ಬೆಳೆಯುವ ಮುಖ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿದ್ದವು ಎಂದು ಶಾಸನಗಳಿಂದಲೂ ಹಾಗೂ ವಿದೇಶಿಯರ ವರದಿಗಳಿಂದಲೂ

ದೃಢಪಡುತ್ತದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಪಶ್ಚಿಮ ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಸಾಂಬಾರು ವಸ್ತುಗಳಾದ ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. "ವೈಶಾಖ ಮತ್ತು ಕಾರ್ತಿಕ ಬೆಳೆ".[೩೫] ಈ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಣಬೇಸಾಯ ಬೆಳೆಗಳು ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿ ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಜೋಳ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಸ'ರ್ವಜ್ಞ ತನ್ನ ಸಮಕಾಲೀನ ಸಂದರ್ಭದ ಬೆಳವಲು ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳು ಕುರಿತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. 'ಜೋಳ ಊಟಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದು ವ್ಯಂಜನವಾಗಿ ನವಣೆಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕವಣೆ ಕಲ್ಲಿನಷ್ಟು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಬೆಳವಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಡಲೆ, ಗೋಧಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.[೩೬] ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ(ಹಸಿಶುಂಠಿ), ಅರಿಶಿನ, ಬೆಲ್ಲ, ಬಿಳಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು (ಊಟದ) ತಟ್ಟೆಗಾಗಿ ಬಳಸಿರಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಹಲಸು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಲ್ಲ, ಗೆಣಸು, ನೆಲ್ಲೊಗರುಂಟು(ನೆಲ್ಲಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಓಗರ (ಅನ್ನ) ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಸರ್ವಜ್ಞ ತನ್ನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ.[೩೭]

ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಲ ಮತ್ತು ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಎರಡರಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಲ್ಲಿ ಭತ್ತವು ಮುಖ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದು ಕೆರೆಗೆ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಡಕೆ ಬೆಳೆ'ಗೆ ಜಿಲ್ಲೆಯೂ ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಅದು ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಬೆಳೆ ಆಗಿತ್ತೆಂದು ಶಾಸನಗಳು ಪದೆ ಪದೇ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಶಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಕೆ, ಮೆಣಸು, ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಹೇರಳವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತಿದ್ದವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.[೩೮]

ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭತ್ತ, ಕಾಳುಗಳು, ಅಡಿಕೆ, ಕಬ್ಬು, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಹತ್ತಿ, ಹೆಸರು, ಹುರಳಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಂಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹುಣಸೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಸಾಂಬಾರು ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.[೩೯] ಭತ್ತ, ರಾಗಿ, ತೋಟದ ಬೆಳೆಗಳಾದ ತೆಂಗು ಮತ್ತು ಅಡಕೆ ಇವು ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟಗಳಾಗಿದ್ದವು.[೪೦] ಬಾಳೆ, ತೆಂಗು, ಕಬ್ಬು, ಭತ್ತಗಳನ್ನು ಕಾವೇರಿನದಿ ತೀರದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಚವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಚ್ಯುತರಾಯನು ತೆಂಗು, ಬಾಳೆ, ಬಕುಲ, ಕೇಸರ, ಅಡಿಕೆ ಮರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ವನದಿಂದಾವೃತವಾದ ಕಾವೇರಿ ತೀರದಲ್ಲಿ ಬೀಡುಬಿಟ್ಟಿದ್ದನು. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯದ ಭತ್ತ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ, ಅವರೆ ಇತರೆ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಈ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಭರಪೂರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕರ್ನೂಲು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಅದೋನಿ ತಾಲೂಕಿನ ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಭತ್ತ ಕಡಲೆ, ಸಜ್ಜೆ ನವಣೆ, ಹಾರಕ, ಜೋಳ, ಎಳ್ಳು, ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಬೆಳೆಯ ಒಂದು ಪಾಲು ತೆರಿಗೆಯನ್ನು ವಿನಾಯಿತಿ ನೀಡಿದ ಉಲ್ಲೇಖ ಅಚ್ಯುತರಾಯನ ಕಾಲದ ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.[೪೧]

**ಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳು :**

ಈ ಮೇಲೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ, ಮದ್ಯಮ, ಸಾಧಾರಣ ಧಾನ್ಯಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ನ್ಯೂನಿಜ್ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇತನ ಹೇಳಿಕೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ವಿಜಯನಗರ ಪರಿಸರದ ಭೂಮಿ, ಬೆಳೆ, ಧಾನ್ಯಗಳ ಸ್ವರೂಪ, ಗುಣ, ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ ಎಂಬ ಸಮಕಾಲೀನ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಈ ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಮಣ್ಣಿನ ಗುಣಗಳು, ನೀರು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲ ಇನ್ನು ಹಲವು ವಿಧವಾದ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ, ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳ ಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲಿನಬೀಜ, ದ್ವಿದಳ ಮತ್ತು ಕೋಡಿನೊಳಗೆ ಹುದಗಿದ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಿವೆ. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಯಂತಹ ಹುಲ್ಲು ಬೀಜದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು ಅತಿಶಯ ಬಲಕಾರಿ, ಬುದ್ದಿವರ್ಧಕ ರುಚಿಕರ, ಧಾತುವರ್ಧಕ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಪರಿಸರದ ಹಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕೋಡಿ(ರಕ್ಷಣಾ ಗೂಡಿನೊಳಗೆ ಹುದುಗಿದ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ನಿಧಾನ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂಥದ್ದು ಮಲಬದ್ಧತೆಕಾರಿ.[೪೨] ಈ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿತನವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೆವೆ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಿಕೆ ವಿಜಯನಗರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಳೆಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿರಳ. ನವಣೆ, ಹಾರಕ ಮೊದಲಾದ ಹುಲ್ಲಿನ ಬೀಜ ಬಹಳ ಶೀತಕಾರಿ, ವಾತಕಾರಿ ಸಹ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಮ್ಮಿ ಇರುವವರು ಭಾರಿ(ಘನ) ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹೆಸರು, ಉದ್ದು ಸ್ವಭಾತಹ ಗುರು(ಘನ). ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಸಹ ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಗುರು.

**ಹುಲ್ಲಿನ ಧಾನ್ಯಗಳು:**

ಈ ಹುಲ್ಲಿನ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಹಾರಕ, ಕಂಗು, ಜೋಳ, ಗೋಧಿ, ನವಣೆ, ಭತ್ತ, ಹೋಲಕ, ಉಂಬೀ ಇನ್ನು ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ, ಭತ್ತ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ ಪ್ರಮೂಖ ಧಾನ್ಯಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಜೋಳವನ್ನು ಕೃಷ್ಣ ಮತ್ತು ತುಂಗಭದ್ರಾ ನದಿಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಭತ್ತವನ್ನು ತುಂಗಭದ್ರಾ ನದಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲು ಹಾಗೂ ಕರಾವಳಿ ತೀರದ ಪ್ರಮೂಖ ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದಿತು. ರಾಗಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತಿತ್ತು ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದಿತು. ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

**ಜೋಳ :**

ಜೋಳವು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಮೂಖ ಬೆಳೆಯಾಗಿದೆ. ಜೋಳವನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಪೂರ್ವ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎನ್ನಲೂ ನವಲಗುಂದ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಕ್ರಿಶ ೧೧೯೦ರ ಶಾಸನ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.[೪೩] ಜೋಳದ ಕುರಿತು ಸರ್ವಜ್ಞ ಜೋಳದ ಆಹಾರ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಂಜನವನ್ನು ಸಹ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಜೋಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಜೋಳ, ಕೆಂಪುಜೋಳ, ಅಚ್ಚ ಜೋಳ, ದಪ್ಪಜೋಳ ಎಂದು ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವು ಮಳೆ ಆಶ್ರಿತ ಬೆಳೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಜೋಳ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶ, ವಾತಾವರಣ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನ ಸ್ವರೂಪ ಜೋಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಜೋಳದ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಬಿಳಿಜೋಳ ಜಾತಿಯದು, ಬಲಕಾರಿ, ತ್ರಿದೋಷ ಪರಿಹಾರಿ, ರುಚಿವರ್ಧಕ, ಮೂಲವ್ಯಾದಿ ಪರಿಹಾರಿ, ಪಥ್ಯ, ಗುಲ್ಮ ವ್ರಣರೋಗ ಪರಿಹಾರಿ, ಕೆಂಪು ಜೋಳವು ಒಗರು. ಮಲಬದ್ಧಕಾರಿ, ನಿಧಾನ ಜೀರ್ಣ. ಅಚ್ಚ ಬಿಳಿ ಜೋಳವು ಕಫಕಾರಿ, ಪಿತ್ತಕಾರಿ, ನಿಧಾನ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀತಗುಣದ್ದು ಬಲಪುಷ್ಟಿಕಾರಿ. ದೊಡ್ಡ ಜೋಳ ನಿಧಾನ ಜೀರ್ಣ. ಬಲ್ಯ, ವಾತ, ಪಿತ್ತಕಾರಿ, ರುಚಿಕರ, ದೇಹ ಪುಷ್ಟಿಕರ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿತಕರ. ಜೂರ್ಣ ಎಂಬ ಜೋಳವು ವಾತಕಾರಿ, ರೂಕ್ಷ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಕಾರಿ, ಮಲಶೋಧಕ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವಾಗ್ಭಟರದು. ದುದ್ದಾಲವೆಂಬ ಜೋಳವು ಸಿಹಿ, ಧಾತುವರ್ಧಕ, ಪುಷ್ಟಿಕರ, ವಾತ ಪ್ರಕೋಪಕ, ಬಲ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿಕಾರಿ, ಪಿತ್ತಕಾರಿ ಅಗ್ನಿ ಹೆಚ್ಚಿಸದು.[೪೪] ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಜೋಳ ಬೆಳೆಯುವ ಎರೆ ಹೊಲದ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಕ್ರಿ.ಶ.೧೬೪೦ರ ಮದಕೇರಿಪುರದ ಭರಮಣನಾಯಕನ ಶಾಸನ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ.[೪೫]

**ಗೋಧಿ :**

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಯ ಬಳಕೆ ಯತೆಚ್ಚವಾಗಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದಾಗಿದ್ದು, ಅವು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಬಳಸುವ ಧಾನ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ನ್ಯೂನಿಜ್ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಾರಣ ಗೋಧಿಯ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉಲ್ಲೇಖಗಳನ್ನು ಗಮಣಿಸಿದರೆ ಅದರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಬೆಲೆಯು ಸಹ ದುಭಾರಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಭತ್ತದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಉಲ್ಲೇಖ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೆವೆ. ಆದರೆ ಗೋಧಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕುರಿತು ವಿರಳ. ಗೋಧಿಯ ಆಹಾರವು ಶ್ರೀಮಂತರ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಕನಕದಾಸ, ಪುರಂಧರದಾಸರ ಕಿರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ದೇವಾಲಯಗಳಿಗೆ ದಾನ ನೀಡುವಾಗ ಗೋಧಿಯ ಬಳಕೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಗೋಧಿಯ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವ ಕುರಿತು ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಯ ಗುಣ ಶೀತಲ, ಗುರು, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಧಾತುವರ್ಧಕ, ದೇಹಸ್ಥೈರ್ಯಕರ, ಮೂಳೆ ಕೂಡಿಸುವ ಗುಣ, ಪಿತ್ತ ದಾಹಹರ. ರುಚಿಕಾರಿ. ಬಲ ಕಫಕರ. ನಂದೀಮುಖೀ ಗೋಧಿ ಒಗರು,(ದಪ್ಪಗೋಧಿ,

ಸುಮನ, ಸಾದಾ) ಎಂಬ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ್ದು ಎಂದು ಭಾವಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿದೆ. ಮಧ್ಯ ದೇಶದ್ದು ಮಧೂಲೀ, ಉದ್ದನೆಯದು ನಂದೀಮುಖಿ, ಜವಗೋಧಿಯು ಒರಟು, ಗುರು, ಮಲ, ವಾತಕರ, ಧಾತುವರ್ಧಕ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು, ಸೊಂಟನೋವು, ಗಂಟಲ ನೋವಿನವರಿಗೆ ಹಿತ. ಮಧುಮೇಹ. ಕ್ರಿಮಿ, ಕಫ, ವಿಷರೋಗ ಪರಿಹಾರಿ.[೪೬] ಬೆಲ್ಲ, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಜತೆ ಕಲಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದ ತಿಂಡಿ ಪಿತ್ತಕಾರಿ, ಕಫ, ವಾತಹರ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಹಿತಕಾರಿ. ಧಾರಿ, ಚಂಡಾರಿಕಾ, ಅಪೂಪ, ವಟಿಕಾ, ವಟಕಾ, ಎಂಬ ಹೆಸರಿನವು ಇವು ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದವು. ಅದೇ ಗುಣದವು. ರುಚಿ ಧಾತುವರ್ಧಕ. ಬಲಕಾರಿ, ಗುರು.[೪೭]

**ಅಕ್ಕಿ : ಭತ್ತದ ಪ್ರಕಾರಗಳು :**

ಅಕ್ಕಿಯು ಭರತಖಂಡದ ಜನಗಳ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ. ಪಂಜಾಬ ಪ್ರಾಂತವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಕ್ಕಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯು ಮಾನವ ಕುಲದ ಹಸಿವನ್ನು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ತಿರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿ.ಶ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆರ್ಯರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಪರ್ವತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಭತ್ತವನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಿದಿರಿನ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟಿನ್, ಖನಿಜ, ಲವಣ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಇತರೆ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯೆಂದೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೇ, ಕಾರಣ ಇಲ್ಲಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಅದರ ಪೂರೈಕೆಯು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜನರು ಭತ್ತವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರು ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಭತ್ತದ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತಗೆದರೆ ಅಕ್ಕಿ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಪದರದಲ್ಲಿ ಖನಿಜ ಲವಣಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ತಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅಕ್ಕಿಯ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಪೊರೆ ಹಾಳಾಗಿ ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಕೇವಲ ಹಿಟ್ಟು ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಇದು ಅಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭತ್ತವನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಜಯನಗರ ಬೆಟ್ಟ ಗುಡ್ಡಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶದೊಳಗೆ ಭತ್ತ ಬೆಳೆಯುವು ಬಯಲು ಕಣಿವೆಗಳಿವೆ.[೪೮] ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾವೇರಿ, ತುಂಗಭದ್ರ ನದಿ ತೀರ ಹಾಗೂ ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ಭತ್ತವನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಜಯನಗರದ ಅರಸರು ಕೃಷಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕೆರೆ ಕಾಲುವೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಕ್ಕಿ ಕೇವಲ ಮೇಲವರ್ಗದವರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಯಾರು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂದು ಪಯಾಸ

ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ.[೨೯] ಕ್ರಿ.ಶ ೧೩೮೩ರ ಒಂದು ಶಾಸನ ರಾಜರು ಸಾಮಂತರು ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಂತರು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅಕ್ಕಿಯು ಶ್ರೀಮಂತರ ಮತ್ತು ಬಡವರ ನಡುವೆ ಅಂತರವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ ಕನಕದಾಸ.[೩೦] ವಿಜಯನಗರದ ಸಮಕಾಲೀನ ಕನಕದಾಸರಿಂದ ರಚಿತವಾದ ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ರಾಗಿಯ ಮಹತ್ವನ್ನು ತಿಳಿಸುವದರೊಂದಿಗೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ತಮ್ಮ ಕೀರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭತ್ತವು ಸುವ್ರತಭೋಜನದಲ್ಲಿ, ಮಂತ್ರಾಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ, ಎಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಸಮಾರಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯಾರಂಭ, ಭೂಸುರರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಜರಗುವ ಸದುಪಾಸನೆಯಲ್ಲಿ, ಹೊಸ ಮನೆ ಪುಣ್ಯಾರ್ಚನೆಗೆ, ಮದುಮಕ್ಕಳ ಸೇಸಗೆ, ವಸುಮತಿ ಶರ ಗರಡಿಯಲ್ಲಿ, ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರದರ್ಚನೆಗೆ, ಗಂಧಾಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ನಾನಿಹೆನು ಎಂದು ಅಕ್ಕಿ ರಾಗಿಯನ್ನು ಹೀಯಾಳುಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಕನಕದಾಸರು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಯಾವ ವಿಧದ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ವಿಜಯನಗರದ ಅರಸರು ಬೆಳೆಯುವ ಭತ್ತದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಭತ್ತದಾಯ ಎಂಬ ತೆರಿಗೆಯನ್ನು ಹೇರಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರ ಶಾಸನ'ಗಳಿಂದ ಅರಿಯಬಹುದು. ಅಂದರೆ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭತ್ತದ ತೆರಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಷ್ಟು ಭತ್ತವನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ವಿಶೇಷ. ಭತ್ತವನ್ನು ದಾನರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ನಗರದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಗೋಧಿಯ ಧಾನ್ಯಗಳ ದಾಸ್ತಾನುಗಳಿದ್ದವು. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳು ಬಹಳ ಅಗ್ಗವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿದೇಶಿಗ ನ್ಯೂನಿಜನ ಬರವಣಿಗೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.[೩೧] ಆದರೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಡವರು ಪಡೆಯಲಾರದಷ್ಟು ಅಗ್ಗವಾಗಿದ್ದವು ಎಂಬುವುದು ಚರ್ಚಾಸ್ಪದ ವಿಷಯ. ಹಂಪಿ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ತ್ಯೇಕವಾದ ಅಕ್ಕಿಪೇಟೆ ಇರುವದನ್ನು ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನ ಕಾಲದ ಒಂದು ಶಾಸನದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.[೩೨] ಅಕ್ಕಿಪೇಟೆ ಪ್ರತ್ತೇಕವಾಗಿರುವುದು ಅಂದಿನ ಅಕ್ಕಿಯ ಪೂರೈಕೆಯು ಅಧಿಕವಾಗಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಅದರ ಬಳಕೆಯು ನಗರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದು ಇಂದಿನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಿರುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಅಧಿಕಾರಿಯೊಬ್ಬರು ಹೊಂದಿದ ಬಿರುದಿನಲ್ಲೂ ಅಕ್ಕಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. "ಕರಿಯ ಮಡಿಕೆಯಲಿ ಬಿಳಿಯ ಕೂಳನ ಉಂಬ ಮಾಂಡಳಿಕರ ಗಂಡ" ಎಂಬ ಬಿರುದನ್ನು ಕಾಚಪ್ಪ ನಾಯಕನು ಹೊಂದಿದ್ದನು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಕೂಳು ಎಂಬುದು ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನವೇ ಆಗಿದ್ದು, ಮಾಂಡಳಿಕರು ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವರ್ಗದವರ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದನ್ನು ಇದು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಅಕ್ಕಿಯು ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಉಲ್ಲೇಖವು ಸಾಹಿತ್ಯ ಆಕಾರಗಳಿಂದ ಗಮನಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಸಂತೆಗಳಲ್ಲಿ ಭತ್ತ ಗೋಧಿ ಇನ್ನಿತರ

ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ವಿದೇಶಿಗರು ಕೂಡಾ ಖರೀದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕರಾವಳಿ ತೀರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಕೊಂಡು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವು ಭತ್ತದ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧ. ಶಾಲಿ ಎಂದರೆ ಭತ್ತ. ಭತ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ರಕ್ತಶಾಲಿ(ಸಿಪ್ಪೆ ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದು) ಮಹಾಶಾಲಿ(ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದು) ಗಂಧಶಾಲಿ(ಸುಗಂಧದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು) ಕಲಿಂಗದ(ಕಳಿಂಗ ದೇಶದ್ದು) ಮುಂಡಶಾಲಿ(ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಮೊನಚಾದ ತುದಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು). ಸ್ಥೂಲಶಾಲಿಯು(ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ). ಸೂಕ್ಷ್ಮಶಾಲಿಯು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ(ಅರವತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಭತ್ತ) ಎಂದು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಭತ್ತಗಳಿವೆ.[೫೩] ಕೆಂಪು, ದಪ್ಪ, ಶಕುನಾಹೃತ, ದೀರ್ಘಶೂಕ, ಲೋಹವಾಲ, ಶೀತ, ಪತಂಗ, ಚೂರ್ಣಕ, ಕೌರ, ಸಾರಮುಖ ರೊದ್ದಶೂಕ, ಸುಗಂಧಕ, ಕರ್ಧಮ, ತಪನೀಯ ಎಂಬ ಜಾತಿಯ ಅಕ್ಕಿಗಳಿವೆ. ಪೌಂಡ್ರಕ, ಲಾಂಗಲ, ಸುಗಂಧಕ ಪುಂಡರಿಕ ಅಕ್ಕಿಗಳಿವೆ. ಸಿಹಿ ಗುಣದವು ಧಾತುವರ್ಧಕ ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಯುವಕ, ಹಾಯನ ಪಾಂಸುಭಾಷ್ಯ ನೈಷದ್ಯ ಎಂಬ ಅಕ್ಕಿ ಜಾತಿ, ಉಷ್ಣ ಗುರು, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಕಫ, ಪಿತ್ತಕಾರಿ ಎಲ್ಲ ಅಕ್ಕಿ ಪೈಕಿ ೬೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಟ. ಬಿಳಿ, ಕರಿ, ದಪ್ಪ, ಕುಕ್ಕುಟಾಂಡಕ, ಲಾವಕ, ಪಾರಾವತಕ ಸೂಕರ, ವರಕ, ಉದ್ದಾಲಕ. ಉದ್ದಾಲ, ಚೀನ ಶಾರದ, ದುರ್ದರ ಗಂಧ, ಕುರುದಿಂದ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಅಕ್ಕಿಯ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಪಾಟಲಾ ಎಂಬ ಅಕ್ಕಿ ತ್ರಿದೋಷಕಾರಿ. ಕೆಂಪು, ದಪ್ಪ, ಕಲಂ, ತೂರ್ಣಕ(ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು) ಆಶ್ವಯುಜ(ಕಾಶ್ಮಿರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ) ಶಕುನಾಹೃತ ಗರುಡ ಎಂಬ ಅಕ್ಕಿ ಜಾತಿಗಳಿವೆ.

ಗರುಡ(ಬೇರೆ ದೇಶದ್ದು) ಹಕ್ಕಿ ತಂದದ್ದು. ಸಾರಾಮುಖ, ಕೃಷ್ಣ ಶುಕ್ಲಕಾರ, ದೀರ್ಘಶೂಕ, ಸಾರಾಮುಖ, ಕೃಷ್ಣ ಶುಕ್ಲಕಾರ, ದೀರ್ಘಶೂಕ, ಅತ್ಯಾಯತಶೂಕ, ರೋದ್ಧಶೂಕ, ರಕ್ತಶೂಕ, ಸುಗಂಧಕ, ಗಂಧಸಾಲೆ(ಗಂಧಶಾಲಿ) ಪಾಂಡಕ, ಪಾಂಡುರ, ಘುಂಡರೀಕ, ಹರಿದ್ರ, ಲಾಂಗಲ, ಸೀರಕೃಷ್ಣಭೂಮಿಜ, ಲೋಹವಾಲ (ಅತಿಗಟ್ಟಿ) ಕರ್ದಮ, ನೇಷಧಕಾದಿ ಯವಕ, ಚಂಪಕಪಾತ್ರಿಕಾ ಎಂಬ ಅಕ್ಕಿ ಭೇದಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲವೂ ರುಚಿವರ್ಧಕ ಎಲ್ಲ ರೋಗಕ್ಕೂ ಪಥ್ಯ. ಶ್ರಮಹರ, ಎಲ್ಲದರ ಪೈಕಿ ಷಷ್ಠಿಕಾ. ಕಲಮಕ, ರಕ್ತ ಮಹಾಶಾಲಿಯು ಶ್ರೇಷ್ಠ.[೫೪]

ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಅಕ್ಕಿ ಬಲವರ್ಧಕ, ಬಲಬಂಧಕಾರಿ, ಬೇಗ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ಸ್ವರಕಾರಿ, ವೀರ್ಯಕಾರಿ, ಕಫ, ವಾತಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ. ಕಪ್ಪು ಸುಡುಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಭತ್ತವು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ, ಮಲ ಪ್ರವರ್ತಕ ಕಫಕಾರಿ. ಕಾಲುವೆ ನೀರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಭತ್ತವು ಗುರು, ಕಫ, ಧಾತುವರ್ಧಕ ಸಿಹಿ, ಒಗರು ರುಚಿಯದ್ದು ಬಲವರ್ಧಕವು ಕೂಡಾ. ಗಟ್ಟಿ ಮಣ್ಣಿನ

ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಭತ್ತ, ಭೂಮಿ ಉಳದೇ ಬೆಳೆದ ಭತ್ತ ಪಿತ್ತ, ಕಫಕಾರಿ, ಅಗ್ನಿವರ್ಧಕ ತಾನಾ ತಾನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೃಷಿ ಮಾಡದೆ ಬಂದ ಭತ್ತವು ಪಿತ್ತಕಾರಿ ಕಿಂಚಿತ್ ಕಫಕಾರಿ, ಶೀತ.

**ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನ** :- ಭತ್ತವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಒನಕೆಯಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಲಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲು ಮಣ್ಣು ಹುಲ್ಲು ಕಸಗಳನ್ನು ಸೇವಕರಿಂದ ಆರಿಸಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಅಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅನೇಕ ಸಾರಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿಯ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಧರ್ಮಗಳಿವೆ. ಅಕ್ಕಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶ, ಪರಿಸರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ ಧಾತುಕಾರಿ ಹಳೆಯದ್ದು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ರಾಜಾನ್ನವೆಂಬ ಅಕ್ಕಿ, ತ್ರಿದೋಷಹರ. ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಮಧುರ, ಲಘು, ದೀಪನ ಬಲಕಾರಿ, ಪಥ್ಯ, ಕಾಂತಿ, ವಿರ್ಯವರ್ಧಕ. ಕರಿಹಕ್ಕಿ ತ್ರಿದೋಷಹರ, ಸಿಹಿ ಪುಷ್ಟಿವರ್ಧಕ, ವರ್ಣ ಕಾಂತಿಕಾರಿ,

ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ ಮಧುರ, ಲಘು, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಬಲವರ್ಧಕ, ರುಚಿಕರ, ಸ್ವರ ದೀಪನ, ಪಥ್ಯಕರ, ಪಿತ್ತ ದಾಹ, ವಾತ ರಕ್ತದುಳ್ಳ ಪರಿಹಾರಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತ ಬಲ ಬಣ್ಣಕರ ಧಾತುಹರ. ಜ್ವರಹರ ವಿಷ, ಗಾಯ, ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು ರೋಗಿಗೆ ಗಿಡ್ಡ ಅಕ್ಕಿ, ಕೊಡರಿ ಗಿಡ್ಡಅಕ್ಕಿ ಬಲವರ್ದಕ, ರುಚಿಕರ ದೀಪನ ಪಥ್ಯಕರ ಬಾಯಿರೋಗ ಪರಿಹಾರ. ದಪ್ಪಕ್ಕಿ ಸಿಹಿ, ತಂಪು, ಪಿತ್ತಕಾರಕ, ಜ್ವರಹರ, ಜೀರ್ಣರೋಗಕ್ಕೆ ಪಥ್ಯ ಶಿಶು, ತಾರುಣ್ಯ ಮುದಿತನದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಸದಾಹಿತ. ಸಣ್ಣಕ್ಕಿಯು ಸಿಹಿ ಲಘು, ಪಿತ್ತ ರಕ್ತದಾಹ, ಪರಿಹಾರ ದೀಪನ, ಪಾಚನಕಾರಿ ವಾತವಿಕಾರ ಪರಿಹಾರ.

ಸುಗಂಧಶಾಲಿ (ಪರಿಮಳವುಳ್ಳ ಅಕ್ಕಿ) ಅತಿಧಾತುಕರ ಸಿಹಿ ಶ್ರಮ, ಪಿತ್ತ, ಅರುಚಿ, ದಾಹಹರ ಎದೆಹಾಲಿಗೆ ಹಿತ, ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಕರ, ವಾತಕಾರಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕ, ಶೀತ, ದಾಹಕಾರಿ, ತ್ರಿದೋಷ ಪರಿಹಾರ. ಅರವತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಕ್ಕಿ ೨ ರೀತಿಯವು. (ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ನೀಲಜಾತಿ) ರುಚಿಕರ, ಶೀತಲ, ದೋಷಕರ, ಬಲವರ್ಧಕ ಪಥ್ಯ, ದೀಪನ, ವಿರ್ಯವರ್ಧಕ ನೀಲಜಾತಿಯದು ಹೀಗೆಯೇ.

ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ ಸಿಹಿ ಪಿತ್ತಹರ, ಕ್ರಿಮಿ ಕಫಕಾರಿ. ಹಳದಿ ಅಕ್ಕಿಯು ಶ್ರಮ ಪರಹಾರಿ ಮತ್ತು ಧಾತುವರ್ಧಕ.

ಅಕ್ಕಿ(ಶಾಲಿತುಂಡುಲಃ) ರಸ-ಸಿಹಿ ಗುಣ-ಬಲಕಾರಿ ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕಾರಿ ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹಿತ, ಮೂತ್ರ ವೃದ್ಧಿಕಾರ.[೫೫] ಭತ್ತವನ್ನು ಹುರಿದು ಮಾಡಿದ ಅರಳು ಪಿತ್ತನಾಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವಣೆಯಿಂದ ವಾಂತಿಯ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.[೫೬]

ಕುಸಬಲಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ನೆನಸಿದ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ನೆನೆದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಹಿಟ್ಟು ಹುದುಗು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಇಡ್ಲಿ ಮಾಡುವರು.

ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮೊಸರು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ, ಶುಂಠಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ತಿಂದರೆ ಬಲವರ್ಧಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದಲ್ಲದೆ ಆಹಾರವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವವರ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಳಿಸಿಕೊಂಡು ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಚಾವುಂಡರಾಯನ ಲೋಕೋಪಕಾರ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವುದು ಅನ್ನದ ವಿಚಾರವೇ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ತೊಳೆದು ಕುದಿಯುವ ಎಸರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹದವಾಗಿ ಬೆಂದ ಬಳಿಕ ಗಂಜಿ ಬಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಓಗರ(ಅನ್ನ)ವಾಗುವುದು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮೂರನೆಯ ಸೋಮೇಶ್ವರನ ಮಾನಸೋಲ್ಲಾಸ, ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ ಕೂಡಾ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ, ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ, ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಅರಸರ ಸಮಕಾಲೀನ ಮೂರನೆಯ ಮಂಗರಸನು ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಕೃತಿಯ ಮೂರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಅನ್ನದ ಎಂಟು ವಿಧಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ರಾಜಾನ್ನ, ಶುದ್ಧಾನ್ನ, ನವನೀತೋದನ, ಅಂಬುವಿರಹಿತೋದನ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನಯೋಗರ, ಮೋಸರ ಕಟ್ಟೋಗರ, ಕಲಸೋಗರ, ಎಣ್ಣೆಯೋಗರ, ಸಾಸುವೆ ಕಲಸೋಗರ, ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಧದ ಅನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಲವು ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಪಾಕ ವಿಶೇಷಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚಾನ್ನ, ಪರಮಾನ್ನ, ಶಾಲ್ಯಾನ್ನ, ಶಾಕಾನ್ನ, ನವರಸಾನ್ನಗಳು ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳು ಕನಕದಾಸರ ಕೀರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಭರತೇಶ ವೈಭವದಲ್ಲಿ ಅಮೃತಾನ್ನ, ದಿವ್ಯಾನ್ನ ಭೋಜಾನ್ನ, ದಿವ್ಯಾನ್ನ, ಅಮೃತರಸಾಯಣ ಎಂಬ ಹಲವು ವಿಧದ ಅನ್ನವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ದೇವಾಲಯಗಳ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ರಾಜರ ಊಟದ ಪರಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅರುಣಾನ್ನ, ಹರಿದ್ರಾನ್ನ, ದಧ್ಯನ್ನ, ಗೂಡಾನ್ನ ಎಂಬ ಹಲವು ವಿಧದ ಅನ್ನಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಪಂಚ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಎಡೆಮಾಡುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಬಸವಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಉಲ್ಲೇಖಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭತ್ತ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿತ್ತು. ಅದರ ಬಳಿಕೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರದ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು ಅಂದಿನ ಪ್ರಮುಖ ಅವಶ್ಯಕ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಅದು ಕೇವಲ ಶ್ರೀಮಂತರ, ಮೇಲ್ವರ್ಗದ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದು ವಿಷಾದಕರ ಸಂಗತಿ. ಅಕ್ಕಿಯು ಅಷ್ಟು ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಬಡವರ ಪಾಲಿನ ವಿಶೇಷವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರುವುದು ವಿಜಯನಗರದ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ವೈಭವದ ಆಡಳಿತದ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಅದೇ ಭಾರತವು ಕೂಡಾ

ಎಷ್ಟು ಸಮೃದ್ಧಿ ಶ್ರೀಮಂತ ದೇಶವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದರೂ ಇಲ್ಲಿಯ ಜನ ಹಸಿವು ಸಾಯುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಹಿಡಿದ ವಿಜಯನಗರ ವೈಭವ ಆಡಳಿತದ ಕೈಗನ್ನಡಿಯೇ.

**ಶಿಂಬಿ(ಸಿಪ್ಪೆ ಒಳಗಿನ)ಧಾನ್ಯಗಳು :**

ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ತೆಗೆದ ಕಾಳು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಶಿಂಬಿ ಒಳಗಿನ ಧಾನ್ಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧ ಹಾಗೂ ಅದರ ಗುಣ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ದಪ್ಪ ಹೆಸರು, ಅವರೆ, ಕಡಲೆ, ಕಪ್ಪು ತೊಗರಿ, ಉದ್ದು, ಚನ್ನಂಗಿಬೇಳೆ, ಅಲಸಂದೆ, ಇವುಗಳು ಅಡುಗೆಯವರಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಏಳು ಧಾನ್ಯಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನಾಗಿಯೂ, ಬೇಳೆಯನ್ನಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.[೫೭] ಈ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಊಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯಂಜನವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸೂಪ್, ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಡಲೆ, ಅಲಸಂದೆ, ಚಣ್ಣಂಗಿ, ಉದ್ದು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಹೆಸರು ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ (ಒಳಕಲ್ಲು) ಗಿರಣಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಳೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.[೫೮] ಅವರೆ, ಚೆನ್ನಂಗಿ, ತೊಗರಿಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಇಂಗು ಮತ್ತು ಅರಿಸಿನ ಹಾಕದೇ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಮಸೂರ(ಚನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆ) ಉದ್ದುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ನೀರಲ್ಲಿ ಇಂಗನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರಾದವರು ಇದೇ ರೀತಿ ಉಳಿದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.[೫೯] ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಸಾಂಬಾರ ರುಚಿಸುವುದು.

ಶಿಂಬಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪೈಕಿ ಹೆಸರು, ದೊಡ್ಡ ಅಲಸಂದಿ, ಚೆನ್ನಂಗಿಯು ಮಲಬದ್ಧತೆಕಾರಿ, ಒಗರು, ಸಿಹಿರಸ ಕಟುವಿಪಾಕ, ಶೀತವೀರ್ಯ, ಲಘುಗುಣ, ಬೊಜ್ಜ, ಕಫ' ರಕ್ತಪಿತ್ತ ತೊಂದರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಲು, ಬೆವರಿಳಿಸುವ ಶಾಖ ಕೊಡಲು ಯೋಗ್ಯ.

**ಹೆಸರು :**

ಹೆಸರು ಬೆಳೆಯ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಹಂಪಿಯ ಹಲವು ದಾನ ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು[೬೦]. ವಿಜಯನಗರದ ಪ್ರಮುಖ ದೇವಾಲಯಗಳಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನೀಡುವ ಪಡಿತರದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಧಾನ್ಯವು ಪ್ರಮೂಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡಿದಿದೆ. ಚಂಡಿಕೇಶ್ವರ, ವಿರೂಪಾಕ್ಷ, ವೀರಭದ್ರ, ವಿಠ್ಠಲ ಇನ್ನು ಹಲವು ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಸರು ಬೆಳೆ ಪಾಯಸ ಮಾಡಲು ಹೆಸರು ಕಾಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎನ್ನಬಹುದು. ಹೆಸರು ಕಾಳನಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಹಲವು ವಿಧ ಹಾಗೂ ಗುಣದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಧಾನ್ಯಗಳ ಪೈಕಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕೋಡಿನೊಳಗಿ ಹುದುಗಿಸುವ ಉದ್ದಕಾಯಿಯ ಧಾನ್ಯಗಳ ಗುಂಪು ಮುಖ್ಯ. ಅವುಗಳ ಪೈಕಿ ಹೆಸರು ಪ್ರಮುಖ. "ಹೆಸರು

ಸಿಹಿರಸವುಳ್ಳದ್ದು, ಕಟುವಿಪಾಕ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತ. ಕರಿಹೆಸರು ತ್ರಿದೋಷಹರ, ಸಿಹಿರಸದ್ದು, ವಾತಹರ, ಪಥ್ಯಕರ, ಅಂಗ ಪುಷ್ಟಿಕರ, ಹಸಿರು ಹೆಸರು ಕಷಾಯ, ಮಧುರ, ಕಫ, ಪಿತ್ತಕರ, ರಕ್ತ ಮೂತ್ರ ರೋಗಹರ. ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂದು ಹೆಸರು ಒಗರು, ಸಿಹಿ, ರುಚಿಕಾರಿ, ಪಿತ್ತವಾತ, ವಿಬಂಧಕಾರಿ".[೬೧]

**ಉದ್ದು :**

ಉದ್ದಿನ ಬಳಕೆ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಕಾರಣ ಭತ್ತವನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಉದ್ದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೋಸೆ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮೂಖವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಉದ್ದಿನ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ವಿಠ್ಠಲ ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಉದಯ ಕಾಲದ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ದೋಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಪಡಿತರವನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಉದ್ದಿನ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.[೬೨] ಉದ್ದಿನ ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠವಾದ ಧಾನ್ಯ ಎಂದು ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉದ್ದಿನ ವೀರ್ಯ ಉಷ್ಣ ತಕ್ಷಣ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪಕಾರಿ. ಬಹು ಮಲಕಾರಿ, ಕಫಕಾರಿ, ಒಣಗಿಸುವ ಸ್ವಭಾವ ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯಪಥ್ಯ. ದೊಡ್ಡ ಉದ್ದು(ರಾಜಮಾಷ) ನೀಲವಿದ್ದು, ನೃಪರಿಗೆ ಹಿತ, ರುಚಿಕಾರಿ, ಕಾಡದ್ದು ಒಗರು, ಪಥ್ಯಕಾರಿ, ರಾಜಮಾಷವು ಗುರು, ಬಹುಮಲಕಾರಿ ಕಷಾಯ, ಸಿಹಿರಸ. ಬಿಳಿ, ಕೆಂಪು ಉದ್ದು, ಕರಿ ಉದ್ದು ಎಂಬ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ದಪ್ಪಉದ್ದಿನ ಜಾತಿಯೂ ಇದೆ. ಅದು ಗುಣಾಧಿಕ್ಯ ಉಳ್ಳದ್ದು.

**ಕಡಲೆ :**

ಕಡಲೆ ಧಾನ್ಯದ ಬಳಕೆ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಕಡಲೆ ಧಾನ್ಯದ ಉಲ್ಲೇಖ ಹಂಪಿ (ಶಾ,ಸಂ,೧೮೬) ವಿಠ್ಠಲ ದೇವಾಲಯದ ಉಭಯ ಉತ್ಸವದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ನೇವೇದ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪಡಿತರ ವಿವರದಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈ ಕಡಲೆಬೇಳೆಯಿಂದ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿಲ್ಲ. ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಪಾಯಸ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ವ್ಯಂಜನವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕಡಲೆ ಬೇಳೆಯು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಒರಟು ಗುಣದ್ದು, ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆ, ವಾತ ಪಿತ್ತಕಾರಿ, ಬಲ, ಬಣ್ಣಕಾರಿ, ರುಚಿವರ್ಧಕ. ಬಲವರ್ಧಕ. ಶೀಲ ಸ್ವಭಾವದ್ದು, ತ್ರಿದೋಷ ಹರ, ಲಘು, ಒಗರು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜ್ವರನಾಶಕ. ಹಸಿಕಡಲೆ ಶೀತಲ, ಬಲಕಾರಿ ರುಚಿವರ್ಧಕ, ದೇಹದ ತೂಕವರ್ಧಕ(ಸಂತರ್ಪದಾಹ) ತೃಷಹಾರಿ, ಸ್ಥೌಲ್ಯ(ಬೊಜ್ಜು) (ಕಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹಾರಿ) ಒಗರು, ಕಫ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ.

**ತೊಗರಿ :**

ತೊಗರಿಯ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ವಿರಳ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ತೊಗರಿಯ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಂಗರಸನ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ (ಸೂಪ್)ಸಾಂಬಾರನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೊಗರಿ ಬೆಳಯುವ ನಾಡು ಬಹುಮನಿ ಸುಲ್ತಾನರ ವಶದಲ್ಲಿದ್ದಿತು. ತೊಗರಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧ. ತೊಗರಿಯು ಸಿಹಿ, ಒಗರು, ಕಫಪಿತ್ತಕಾರಿ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ದಪ್ಪ ತೊಗರಿಯು ಕಫ, ಪಿತ್ತಕಾರಿ. ಶೀತಗುಣದ್ದು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹಿತ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬಳಸಿದರೆ ತ್ರಿದೋಷಹರ. ಬಿಳಿ ತೊಗರಿ, ಕೆಂಪು ತೊಗರಿಯು ರುಚಿಕಾರಿ, ಬಲಕಾರಿ, ಪಿತ್ತ, ತಾಪ ನಿವಾರಕವು, ನೀಲಿ ತೊಗರಿಯು ದೀಪನೀ ಸಾರು, ಬಲವರ್ಧಕ.[೬೩] ತೊಗರಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಗಿರಣಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಳೆ ಮಾಡುವುದು. ನಂತರ ಒನಕೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಗೆರಸೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು. ತಪ್ಪಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟೇ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆಳೆಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು, ಬೇಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂಗನ್ನು ಕರಗಿಸಿದ ನೀರನ್ನೂ, ಬಣ್ಣಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಸಿನವನ್ನೂ ಹಾಕುವುದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೇಯುವವರೆಗೂ ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ೧/೨೦ ಅಂಶ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಈಗ ಇದು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ, ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸುವಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಬೇಳೆಗಳ ಪಾಕವೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುಬೇಕು ಎಂದು ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.[೬೪] ತೊಗರಿಯನ್ನು (ಕಾಳು ಅಥವಾ ಬೇಳೆ) ಬೇಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ರಸಕ್ಕೆ(ಕಟ್ಟಿಗೆ) ಪ್ರಮಾಣವರಿತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಇಂಗು, ಸೈಂಧವಲವಣಗಳನ್ನು, ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನರಸವನ್ನೂ, ಸೇರಿಸುವುದು. ಇದು ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಜ್ವಲ, ಕೃಚ್ಛ್ರಶ್ವಾಸ, ತಿಸಾರ ನಾಶಕಗಳಾಗಿವೆ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಒಗರು ಮತ್ತು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶೀತವೀರ್ಯದಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಹೆಸರು, ಹುರುಳಿ, ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಕಟ್ಟು ಸಾರವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.[೬೫]

**ಹುರುಳಿ :**

ಹುರುಳಿ ಉಲ್ಲೇಖ ಕನಕದಾಸನ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಬೇಯಿಸಿದ, ಹುರಿದ ಹುರುಳಿ ಕಾಳನ್ನು ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಈಗಲೂ ವ್ಯಂಜನವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹುರಳಿ ಬೀಜವು ಒಗರು, ಸಿಹಿ, ರೂಕ್ಷ, ಉಷ್ಣ ಸಹ. ರಕ್ತಪಿತ್ತವರ್ಧಕ ಹುಳಿಕಾರಿ, ಆದರೆ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮ, ದಮ್ಮು, ಮೂಲವ್ಯಾದಿ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ವಾತ ರೋಗ ವಿನಾಶಕ.[೬೬] ಜಲೋದರ, ಮೂತ್ರಕಲ್ಲು, ದೃಷ್ಟಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹುರುಳಿ ಬೀಜ ಮದ್ದು. ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿ ಕಾಡುಹುರುಳಿ ಬೀಜ ಪ್ರಸಿದ್ಧ.

**ಅಲಸಂದೆ :**

ಅಲಸಂದೆ ಉಲ್ಲೇಖ ವಿಜಯನಗರ ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿರಳ. ಅಲಸಂದೆ ಸಹ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಕಾಳು ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮೂಕವಾದದ್ದು. ಅಲಸಂದೆಯನ್ನು ಇತರೆ ಬೆಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಅತಿ ವಿರಳವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಹ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಲಸಂದೆ ಗುಣದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ವಾತ ಪಿತ್ತಕರ, ಮೂತ್ರಕಾರಿ, ಗುರು(ಕಠಿಣ),[೬೭] ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ, ವಿಷ ರೋಗಗಳ ಪರಿಹಾರಕವಾಗಿದೆ. ಬಿಳಿ ಅಲಸಂದಿಯು ದಪ್ಪಕಾಳು. ನದಿ ಅಲಸಂದೆ ಕೊಂಚಕಾರ, ರಕ್ತ ಪಕೋಪಕ. ಒಗರು.

**ಎಳ್ಳು :**

ಎಳ್ಳಿನ ಉಲ್ಲೇಖ ವಿಜಯನಗರ ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು ವಿರಳ. ಎಳ್ಳನ್ನು ಭಾರತೀಯರು ಅತಿ ಪೂಜ್ಯನೀಯ ಭಾವಣೆಯಿಂದ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಚಳಿಗಾಲದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಎಳ್ಳನಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಎಳ್ಳನಲ್ಲಿ ಕರಿ, ಬಿಳಿ ಎಂಬ ವಿಧಗಳವೆ. ಎಳ್ಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಹಳೆಗಾಯ, ಊತವಾರುವುದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಎಳ್ಳು, ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ಬಲ ವರ್ಣಕಾರಿ, ಗುರು. ಕರಿಎಳ್ಳು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಶೋಧಹಾರಿ. ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ದೃಡತ್ವಕ್ಕೆ ಎಳ್ಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜಿಗುಟು, ಅಂಟುಗುಣ ಎಳ್ಳಿನದು. ಅಗ್ನಿ, ಬಣ್ಣವರ್ಧಕ, ಎದೆಹಾಲುವರ್ಧಕ. ಗುರು, ಉಷ್ಣ ಮೂತ್ರ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿಸುತ್ತದೆ.[೬೮] ಕೂದಲು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿ. ಎಳ್ಳಿನ ಗುಣ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಎಳ್ಳನ್ನು ಅತಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕರಿ ಎಳ್ಳು ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಿ. ಪಥ್ಯತಮ, ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿ, ಒಗರು, ಕಹಿ ಕಟುವಿಪಾಕ. ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಕೊಂಚ ಕಡಿಮೆ ಗುಣದ್ದು. ಕಾಡುಎಳ್ಳು ಎಂಬ ಪ್ರಕಾರಕ್ಕೆ ಜರ್ತಿಲ ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಎಳ್ಳಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಮಧುರ ರಸ. ರುಚಿಕಾರಿ. ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ. ಬಲ ಪುಷ್ಟಿಕಾರಿ. ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಿಂಡಿದ ಬಳಿಕ ಉಳಿದ ಹಿಂಡಿಯು ಕಟುರಸ. ಎಳ್ಳುನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಉಂಡೆಯನ್ನು ಇಂದಿನ ಜನಪದರು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಸಾಸುವೆ :**

ಸಾಸುವೆಯು ಸಾಂಭಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಸಾಸುವೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು, ಕರಿ, ಬಿಳಿ ಎಂಬ ವಿಧಗಳವೆ. ಸಾಸುವೆಯನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೋಗರ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಂಪು ಸಾಸುವೆ ಕಟು, ಪಿತ್ತ ಉಷ್ಣ. (ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಪರಿಹಾರಿ) ದಾಹಕಾರಿ. ಗಾಯ ಪರಿಹಾರಿ. ಕರಿ ಸಾಸುವೆ ಕಹಿ, ಉಷ್ಣ, ವಾತ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಪರಿಹಾರಿ. ಪಿತ್ತ ದಾಹಕಾರಿ. ನವೆ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಗಾಯ ಪರಿಹಾರಿ. ಸಿದ್ಧಾರ್ಥಕ ಎಂದರೆ ಬಿಳಿ ಸಾಸುವೆ, ಕಟು ತಿಕ್ತ, ಉಷ್ಣ, ಗ್ರಹ ದೋಷ ಪರಿಹಾರಿ ಕೂಡಾ.[೬೯] ದಳವಾಯಿ ಜಂಗಮಯ್ಯ ಎಂಬುವನು ಚಂಡಿಕೇಶ್ವರ ದೇವಾಲಯ

ನಿರ್ಮಿಸಿ ಆ ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ದಾನ ನೀಡಿದ ಪಡಿತರದಲ್ಲಿ ಸಾಸುವೆ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ೧೫೪೫ ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಸಾಸುವೆಯನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಜನಪದರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಸುವೆ ರಾರಾಜುಸುತ್ತದೆ.

**ಮೊಳಕೆ ಭರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳು :**

ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ನಂತರ ಸುರಕ್ಷೀತವಾಗಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಮರುದಿನ ತೆಗೆದಾಗ ಆ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮೊಳಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಭರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯ ಮಧ್ಯಮ. ಹುರಿದಾಗ, ಸೀದದ್ದು ಅಧಮ, ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿದಾಗ ಸರ್ವರೋಗ ಪರಿಹಾರಿ, ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ, ನೀರಲ್ಲಿ ಮೊಳೆತದ್ದು, ಬಲ, ಕಾಂತಿ, ಓಜೋಕಾರಕ. ಮರಳಲ್ಲಿ ಮೊಳೆತದ್ದು ಬಲಪುಷ್ಠಿಕಾರಿ. ಹೊಸಧಾನ್ಯ ಜಿಗುಟುಗುಣದ್ದು. ಲಘುವಾಗಲು ಒಂದು ವರ್ಷ ಹಳೆಯದಾಗಿರಬೇಕು. ೨ ವರ್ಷ ಲಘುತರ. ೩ ವರ್ಷ ಹಳೆತದು ಉತ್ತಮ. ಇನ್ನು ಹಳೆಯದಾದರೆ ನೀರಸ, ಅಜೀರ್ಣವಾಗದು. ಉದ್ದು, ಕಡಲೆ ಜವೆಗೋಧಿ, ಎಳ್ಳು, ಉದ್ದು, ಗೋಧಿಗೂ ಈ ಮೇಲಿನ ನೀರಿನಾಂಶಗಳು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ.[೨೦] ಕಾಲುವೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳದದ್ದು ಮತ್ತು ಜವುಗು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದದ್ದು ಅಂಟುಳ್ಳದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಳೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದದ್ದು ಲಘು, ಸುಟ್ಟ ಕರಿಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಧಾನ್ಯ ಕೂಡಾ ಲಘು, ಶೀಘ್ರ ಬೆಳೆದದ್ದು, ಹಿತವಾಗಿ ಹರಿದಿದ್ದು, ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದ ಧಾನ್ಯ ಸಹಿ ಪಚನಕ್ಕೆ ಲಘು".[೨೧] ಈ ಮೊಳಕೆಬರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಸ್ತಿಪಟುಗಳು ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹರಪ್ಪನಳ್ಳಿ ಭೀಮವಳ್ಳ ಹಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇಂದಿನ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಹೆಸರು ಇಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ.

**ಹುರಿದ ಧಾನ್ಯಗಳ** ಪೈಕಿ ಮಂಡಕ್ಕಿ, ಅರಳು ಮುಖ್ಯ. ಅಕ್ಕಿಯ ಹೊರ ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಹುರಿದು ಅರಳಿದರೆ ಅದು ಅರಳು. ಹಸಿವೆವರ್ಧಕ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜಿವೆಯ ಅರಳು, ಅರಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಬಲಕಾರಿ, ಪಿತ್ತಕಾರಿ. ಗೋಧಿಯ ಮತ್ತು ಜೋಳದ ಅರಳು ಉಷ್ಣ ದೀಪನ.[೨೨] ಅರಳುನ್ನು ಜನಪದರು ಪಂಚಮಿ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಕೊಬ್ಬು, ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಪರಿಹಾರಿ ಗುಣ ಅರಳಿಗಿದೆ.

**ಅವಲಕ್ಕಿ :**

ಭತ್ತದ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹಸಿಯದಾಗಿದ್ದಾಗ ಅರಳು ಮಾಡದೆ, ಕುಟ್ಟಿದಾಗ ಅವಲಕ್ಕಿ ಸಿದ್ಧ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಗುರು, ವಾತನಾಶಕ, ಕಫಕಾರಿ, ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ದೇಹ ಪುಷ್ಟಿಕರ, ಧಾತುವರ್ಧಕ, ಬಲ, ಮಲವರ್ಧಕ.

**ಹುರಿಗಡಲೆ :**

ಹುರುಗಡಲೆಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಬೆಂದ ಬೇಳೆಕಾಳು ಹುರಿದಾಗ ಹುರಿಗಡೆಲೆಯಂತಹ ಧಾನ್ಯ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಅರೆಬೆಂದ ಜವೆಗೋಧಿ, ಗೋಧಿಯನ್ನು ಹುಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಅರಳಿಸಿದಾಗ ಮಂಜರಿ ಸಿದ್ಧ. ಅರ್ಧಬೆಂದ ಗೋಧಿ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಕುಲ್ಮಾಷ ಎನ್ನುವರು.[೭೩] ಹುರುಗಡಲೆ ಕುರಿತು ಕನಕದಾಸರ ಹಾಗೂ ಪುರಂಧರ ದಾಸರ ಕಿರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಕೂಟದ ಕುರಿತು ವರ್ಣಿಸುವಾಗ ಹುರುಗಡಲೆ ಉಲ್ಲೇಖ ಕಾಣಬಹುದು. ಕಡಲೆಯನ್ನು ಹುರಿದಾಗ ವಿಭ್ಭಾಗಗೊಂಡು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಕಡಲೆಯನ್ನು ಕೆಂಪು ಖಾರದೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದು ಸೇವಿಸಲು ಬಲು ರುಚಿ.

ವಿಜಯನಗರ ಅರಸರು ಗದ್ದೆ ಬೆಳೆಗಳ ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿದ್ದರು. ನಗದು ಬೆಳೆಗಳಾದ ಭತ್ತ, ಕಬ್ಬು, ಹತ್ತಿ, ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವರಮಾನವನ್ನು ತರುತ್ತಿದ್ದವು. ಕೆರೆಗಳು, ನಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಾವಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಬಂಜರು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲದೇ ಭತ್ತ, ಕಬ್ಬು, ತೆಂಗು, ಅಡಕೆ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಗದ್ದೆ ತೋಟ ಮತ್ತು ನೀರಾರಂಭ ಜಮಿನುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಾರಿ ಕಾರ್ತಿಕ ವೈಶಾಖ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದುದು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ನೀರಾವರಿ ಸೌಲಭ್ಯದಿಂದ ಮಾತ್ರ, ಕಬ್ಬು, ಸಂಬಾರ ಬೆಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಭತ್ತಗಳನ್ನು ಹೊರದೇಶಗಳಿಗೆ ರಪ್ತು ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿಯೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಿತು.

**ಕೊನೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು :**

೧. ದೇವರಕೊಂಡಾರೆಡ್ಡಿ(ಸಂ)., ಹಂಪಿ ಶಾಸನಗಳು. ಪುಟ, ಸಂಖ್ಯೆ ೧೭೧. ಶಾಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೨೧೬.

೨. ಎಚ್.ಎಲ್. ನಾಗೇಗೌಡ(ಸಂ).,ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ಇಂಡಿಯಾ. ಭಾಗ–೨. ಪುಟ.೩೪೦

೩. ಹಂಪಿ ಶಾಸನಗಳು., ಶಾಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೮೩–೨೩೫.

೪. ಕರ್ನಾಟಕ ಚರಿತ್ರೆ., ಸಂಪುಟ, ೦೩. ಪುಟ..೨೦೪

೫. ಕರ್ನಾಟಕ ಚರಿತ್ರೆ., ಸಂಪುಟ, ೦೩. ಪುಟ..೨೦೫

೬. ಎಸ್.ಜೆ.ನರಸಿಂಹಚಾರ್ ಮತ್ತು ಮಂ.ಆ.ರಾಮಾನುಜಯ್ಯಂಗಾರ್(ಸಂ)., ಪುಟ,೪೫. ಪದ–೨

೭. ಆರ.ಎಸ್.ಪಂಚಮುಖಿ(ಸಂ)., ಕರ್ನಾಟಕ ಇನ್ಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್., ಪುಟ.೧೦.೧೧

೮. ಬುಕನನ್; ಜರ್ನಿ ಥ್ರೂ ನಾರ್ಧರ್ನ ಪಾರ್ಟ್ಸ್ ಆಪ್ ಕೆನರಾ, ಪುಟ.೨೧

೯. ಕರ್ನಾಟಕ ಇನ್ಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್., ಸಂ.೦೩ ೦೧,೬. ಪುಟ.೧೦.೧೧

೧೦. ಎ.ಕ.೫. ಎ.ಜಿ.೬೮

೧೧. ಎ.ಕ.೧೨ಕೆ.ಜಿ.೧೮

೧೨. ಎ.ಕ.೧೦.ಬಿ,ಬಿ,೧೦

೧೩. ಕರ್ನಾಟಕ ಚರಿತ್ರೆ., ಸಂಪುಟ.೦೩ ಪುಟ.೨೧೪

೧೪. Vasundara f, "the Vijayanagar Empire" – D. paes and F. Nuniz page.82

೧೫. ಸಿ.ಟಿ.ಎಂ.ಕೊಟ್ರಯ್ಯ., ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಪುಟ.೪೮–೪೯

೧೬. ಎಂ.ಚಂದ್ರಶೇಖರ(ಅನು)., ಚೆನ್ನಬಸವಪುರಾಣ, (೨೨ನೇ ಪದ್ಯ), ಪುಟ. ೧೮೪

೧೭. ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ., ಪುಟ.೫೩

೧೮. ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ., ಪುಟ.೫೭

೧೯. Rangacharya Topo List(reprieet) vol. 1 Bellary 150, p. 27. Sewell R Antiquities vol Ip 108

೨೦. ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ., ಪುಟ.೭೬

೨೧. ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ., ಪುಟ.೧೫೭

೨೨. ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ., ಪುಟ.೪೧

೨೩. S I I vol 9 pt 2 no 593 p 606-607

೨೪. ಕರ್ನಾಟಕ ಚರಿತ್ರೆ., ಸಂ,೦೩, ಪುಟ.೨೧೭

೨೫. ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ಇಂಡಿಯಾ. ಭಾಗ–೨, ಪುಟ–೧೬೦

೨೬. ಕೆ.ಎಸ್.ಕಣ್ಣನ್.(ಸಂ) ವಿರುಪಾಕ್ಷ ವಸಂತೋತ್ಸವ ಚಂಪೂ, ಪುಟ.–೧೮೦

೨೭. ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ಇಂಡಿಯಾ., ಪುಟ–೩೩೬

೨೮. ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ವಿಜಯನಗರ., ಪುಟ–೬೮.

೨೯. ಹಂಪಿ ಶಾಸನಗಳು., ಶಾಸನ ಸಂಖ್ಯೆ–೭೭, ಪುಟ.೭೭

೩೦. ಎಸ್.ವೈ.ಸೋಮಶೇಖರ್., ಹಂಪೆಯ ಬಜಾರುಗಳು, ಪುಟ.೨೨

೩೧. ಹಂಪೆಯ ಬಜಾರುಗಳು., ಪುಟ ೦೨

೩೨. ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ವಸಂತೋತ್ಸವ ಚಂಪೂ., ಪುಟ.೧೮೦

೩೩. ಬಿ.ಎ.ವಿವೇಕ,ರೈ(ಸಂ)., ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ವಿಜಯನಗರ. ಪುಟ.೫೪

೩೪. ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ವಿಜಯನಗರ., ಪುಟ.೫೬

೩೫. ಅದೇ., ಪುಟ,೨೦೭

೩೬. ಚನ್ನಪ್ಪ ಉತ್ತಂಗಿ(ಸಂ)., ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳು, ಪುಟ.೨೫೪

೩೭. ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳು., ಪುಟ.೨೫೫

೩೮. ಕರ್ನಾಟಕ ಚರಿತ್ರೆ., ಸಂ, ೦೩. ಪುಟ.೨೦೭

೩೯. ಎ.ಕ.೦೫.ಎಚ್,ಎನ್-೨

೪೦. ಕರ್ನಾಟಕ ಚರಿತ್ರೆ., ಸಂ,೦೩, ಪುಟ.೨೦೭

೪೧. SII-09 PT 2ND NO 554

೪೨. ಭಟ್,ಪಿ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ(ಸಂ)., ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ, ಪುಟ.೦೨

೪೩. ಸೌತ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಇನ್ಸ್ಕ್ರಪ್ಸನ್ ವ್ಯಾಲುಮ್,೧೫. ನವಲಗುಂದ ೧೪೯ ಕ್ರಿ.ಶ,೧೧೯೦

೪೪. ಭಟ್,ಪಿ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ(ಸಂ)., ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ, ಪುಟ-೦೨-೦೩

೪೫. ಪಾಳೆಗಾರರ ಶಾಸನಗಳು ಸಂ ೧. ಶಾಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೭ ಪುಟ ೨೭

೪೬. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ..೨

೪೭. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೮

೪೮. ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ವಿಜಯನಗರ., ಪುಟ.೧೫೮

೪೯. ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ವಿಜಯನಗರ., ಪುಟ.೬೮

೫೦. ಬಿ,ಆರ್,ಗೋಪಾಲ(ಸಂ).,ವಿಜಯನಗರ ಇನ್ಸ್ಕ್ರಿಪಶನ್ಸ, ಪುಟ.೧೨೧

೫೧. ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ಇಂಡಿಯಾ., ಭಾಗ-೨. ಪುಟ.೩೪೦

೫೨. ಹಂಪಿ ಶಾಸನಗಳು., ಶಾಸನ ಸಂ,೦೩ ಶಾಸನ,೩೨೦. ಪುಟ.೨೩೦

೫೩. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೦೨

೫೪. ಅದೇ., ಪುಟ.೦೨

೫೫. ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ., ೬ ಶಾಖಾಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗುಣಪಾಠ. ಪುಟ.೭೧

೫೬. ಪಂಡಿತ ಶಿವಕುಮಾರ್ ಸ್ವಾಮಿಗಳು., ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ.. ಪುಟ.೬೭

೫೭. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೦೫

೫೮. ಶಿವತತ್ವ ರತ್ನಾಕರ., ೫೨ಉ-೫೪ಪೂ. ಶ್ಲೋಕ., ೫೪ಉ-೫೫ಪೂ. ಶ್ಲೋಕ

೫೯. ಅದೇ., ೬೦ಉ-೬೨ಪೂ.ಶ್ಲೋಕ

೬೦. ಹಂಪಿ ಶಾಸನಗಳು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿ ವಿ ಹಂಪಿ. (ಶಾ,ಸಂ,೮೩,೮೪,೧೮೬)

೬೧. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ ೩

೬೨. ಹಂಪಿ ಶಾಸನಗಳು, ಶಾ,ಸಂ,೧೮೫'

೬೩. ಅದೇ., ಪುಟ.೩-೪

೬೪. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ೫೫ಉ-೬೦ಪೂ. ಶ್ಲೋಕ

೬೫. ಅದೇ., ೧೩೪-೧೩೬.ಶ್ಲೋಕ

೬೬. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೪

೬೭. ಅದೇ., ಪುಟ ೪

೬೮. ಅದೇ., ಪುಟ.೦೪

೬೯. ಅದೇ., ಪುಟ.೦೪-೦೫

೭೦. ಅದೇ., ಪುಟ.೦೫

೭೧. ಅದೇ., ಪುಟ.೫-೬

೭೨. ಅದೇ., ಪುಟ.೦೬

೭೩. ಅದೇ., ಪುಟ.೦೬

* * *

## ಅಧ್ಯಾಯ – ೩

# ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಮಾನವ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ಶರೀರವೇ ಮೂಲ; ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಹಾರವೇ ಮೂಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದ. ನಂತರದನ್ನು ಪೀಳಿಗೆಯು ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಶರೀರ ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂಥದ್ದು ಯಾವುದು, ಹಾನಿ ಆಗುವಂಥದ್ದು ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನೆಮ್ಮದಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವರು ಬೆಳಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ರಾತ್ರಿ ಎನ್ನದೇ ತನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ರುಚಿಕರವಾಗಿ ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿವೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಾಗ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಆಹಾರವು ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ, ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಯಾವುದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಹಲವು ವಿಧವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಯಾಕೆ ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಎಷ್ಟು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳು ಅಸಮಂಜಸವಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹೊಸ ರೋಗಗಳ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಈ ರೋಗಗಳ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ತಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅನುಸಾರ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಎಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದವು? ಅವು ಇಂದಿನ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತ ಮೌಲ್ಯವಾಗಿದ್ದವೇ? ಅವರು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬದುಕಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ತಾತ್ವಿಕತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಮಾನವ ತನಗೆ ದೊರೆತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅದರ ಗುಣಾವಗುಣಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಸೇವಿಸಲು ಎಷ್ಟೋ ಶತಮಾನಗಳು ಉರುಳಿವೆ. ಅವು ಕಾಲಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ

ಬದಲಾವಣೆಗೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಮೊದಲು ಅಲೆಮಾರಿ ಆದ ಮಾನವ, ನಂತರ ಒಂದು ಕಡೆ ನೆಲೆನಿಂತು ಹೊಸ ಜೀವನ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವು ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಆಹಾರವು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಅರಿತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಮಾನವನ ಬದುಕಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಅದರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಿಯಮಗಳು, ಅಡುಗೆಮನೆ, ಅಡುಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುವ, ಬಡಿಸುವ, ಉಣ್ಣುವ, ಉಪಕರಣ ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವನ(ಸೂದಕ) ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವ ಗುರುತಿಸದೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ತಾತ್ವಿಕತೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಕೇವಲ ಆಚರಣೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಉಳಿದಿರುವುದು ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ನಿಯಮ, ನಿಷೇಧಗಳು ನಂತರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವು ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮ ಸಂದರ್ಭ, ಕಾಲಗಳನ್ನು ಅರಿತು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇತಿಮಿತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲರೂ ಪಾಲಿಸುವಂತೆ (ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ) ಬೋಧಿಸಿದರು. ಕಾರಣ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಾರದು ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಧಿ, ನಿಷೇಧಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅನಂತರದ ಪೀಳಿಗೆಯವರು ಆ ವಿಧಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರು. ಅವು ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಸಂಪ್ರದಾಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಅವರು ಆಚರಣೆಯ ತಾತ್ವಿಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡದೆ ಆ ವಿಧಿ, ನಿಷೇಧಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಆಚರಣೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಳಸಿದ್ದರಿಂದ ಅವು ಇಂದಿನ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಪರಿಚಿತವಾಗಿವೆ. ಊಟದ ತಯಾರಿಕೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿವೆ.

ಭೋಜನದ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಆಚರಣೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವು. ಇವು ಭಾಷೆ, ವಿಧಿ, ನಿಷೇಧ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಸರಣಗೊಂಡಿವೆ. ಮಾನವನ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾವಿನವರೆಗೂ ನಡೆಯುವ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಅಡುಗೆಗಳು ಸಂಪ್ರದಾಯ ಬದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಹಾಗೂ ಮಾನವರನ್ನು ಒಂದು ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿ ಬದುಕನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಡಿಲಿಕೆಗಳಿದ್ದರೂ, ಅವು ಸಂಪ್ರದಾಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಆಚರಣೆಗಳು ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದು ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ವೈಚಾರಿಕ ಜ್ಞಾನ ತನ್ನದೆ ಆದ ನೀತಿ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ತಾತ್ವಿಕತೆ ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿವೆ. ಅವು ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ವೇಗದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಹಬ್ಬ ಹುಣ್ಣಿಮೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದಿಂದ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜ್ಞಾನ ತಿಳವಳಿಕೆ ಸಮಯಾನುಸಾರವಾಗಿ, ಇತಿಮಿತಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳನ್ನು ಕಾಣದೆ, ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ನೂರಾರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕಳೆದು ಸುಖದಿಂದ ಇದ್ದರು. ಇಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆ ಸತ್ವ ಮರೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಗಾಳಿ, ನೀರು ಸಹ ಮಲಿನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೂಡಾ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಕಾಲವನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿದೆ. ಅನ್ನಂ ಬ್ರಹ್ಮ, ಆಹಾರ ಶುದ್ಧೌ ಸತ್ವ ಶುದ್ಧಿ ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು. ಉಣ್ಣುವುದು ಉದರಂಭಣೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ. ರೋಗ ಪಡೆವ ಮತ್ತು ತಡೆವ ಹಾದಿ ಸಹ. ಅರಿತರೆ ಮುಕ್ತಿ, ಎಡವಿದರೆ ರೋಗ ಭುಕ್ತಿ. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯ ಗಾದೆಯಂತೆ "u are what you eat" ಅಂದರೆ ನೀವೇನನ್ನು ಸೇವಿಸುವಿರೋ ಅದಾಗುತ್ತಿರಿ ಅಥವಾ 'ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಗೋರಿಯನ್ನು ತನ್ನದೆ ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ತೋಡುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಮತ್ತು ರೋಗದ ಹಿಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಪಾತ್ರ ಗಹನವಾಗಿದೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾನವ ಅರಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯವು ಆಹಾರವನ್ನು ಅನುರೂಪವಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಹಿತ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಕಹಿ, ಸಿಹಿ, ಖಾರ, ಒಗರು, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿಯ ಹದವರಿತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಒಗ್ಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹದನ್ನು ಉಣಬಡಿಸುವದು ಯೋಗ್ಯ. ಅಗ್ನಿಯ(ಜೀರ್ಣಾಂಗ) ಅಂಶವು ಬಹುವಿಧವಾಗಿರುವುದು. ಆಹಾರದಿಂದ ದೇಹದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿ ಅನ್ನರಸವನ್ನು ಸ್ವಿಕರಿಸಿ ಮರಳಿ ಹಸಿವು ತೃಷೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಮಾನವನಿಗೆ ವ್ಯಸನ(ನಾಲಿಗೆ ಚಟ) ಆಲಸ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈ ಅಗ್ನಿಯಿಂದಲೇ ಈ ಅಗ್ನಿಯು ದೇಹ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಅಂದಗೆಡಿಸದಿರುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ದೀಪ್ತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ

ವಿಕರಿಸಿ(ಅತಿರೇಕಗೊಂಡು) ಶೋಷಣೆ ಮಾಡಿ ಅಗ್ನಿ ಮಸಗುತ್ತಿರುವುದು.[೨] ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರವು ಬಲು ಸೂಕ್ತ.

ಯುಕ್ತಾಹಾರ ವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತ ಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು!

ಯುಕ್ತಗತಸ್ವಪ್ನಾವಭೋದಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ ದುಃಖಹಾ!! ಅಷ್ಟಾಧ್ಯಾಯ.(೬.೧೭)

ಮಾನವನಿಗೆ ಅನ್ನ, ಪಾನೀಯ, ನಿದ್ರೆ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಡಗುವನು ಆತನಿಗೆ ದುಃಖ ಪರಿಹಾರಕವಾದ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರಕ್ಕೆ(ಯುಕ್ತಾಹಾರ) ನೀಡಿರುವುದು ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಮಾನವನ ವಯಸ್ಸು, ಕೆಲಸ, ಬಲ, ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಅದು ಋತು, ಕಾಲ, ದೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವು "ಕಟುಮ್ಲಲವಣಾತ್ಯುಷ್ಣ ತೀಕ್ಷ್ಣ ರೂಕ್ಷವಿದಾಹಿನಃ! ಆಹಾರಾ ರಾಜಸಸ್ಯೇಷ್ಟಾ ದುಃಖಶೋಕಾಮಯಪ್ರದಾ"!![೩] ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರವು ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಆಹಾರ ಬಿಸಿಯಾಗಿಯು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಒಣಗಿಸುವಂತಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಸುಡುವಂತಹದಾಗಿಯೂ ದುಃಖ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಈ ಆಹಾರಗಳು ಹಲವರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದವು. ಇಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ವಿಶೇಷ ಕಾರ ಹುಳಿಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ತಟ್ಟುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಯಾವ ಆಹಾರ ಬಳಸಬೇಕು, ಯಾವ ವಸ್ತು, ಎಷ್ಟು, ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುವು? ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುವು? ಯಾವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಯಾವುದು ಸರಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ? ತರಕಾರಿಗಳು ಯಾವುವು? ಹಣ್ಣುಗಳು ಯಾವುವು?" ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ತನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡ.[೪] ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಸಿಯಾಗಿ ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿ ಸುಟ್ಟು ಹುರಿದು ಒಣಗಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವಂತಹವು ಯಾವುವು? ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ, ಮಧ್ಯಮ, ವಿಷಕಾರಿ, ಪ್ರಾಣಿಯ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು, ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು, ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಯಾವುದು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು, ಮಂದ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು, ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಯಾವ ವಯೋಮಾನದವರು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಚಾರಗಳು ಇಂದಿನ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಉಳಿದು ಬಂದಿವೆ.[೫]

ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಆಹಾರದ ಕುರಿತಂತೆ ಹಲವು ವಿಧವಾದ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆಹಾರ ತತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ

ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು? ಯಾಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು? ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇತ್ತು ಉದಾ: ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಧುರ, ಶೀತಲ ಮತ್ತು ಕಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಪಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಸಿಹಿ ಸಾರು, ತೆಳ್ಳಗಿನ ಅಂಬಲಿ, ಕಬ್ಬಿನರಸ, ಸಿಹಿರಸ, ಕೊಡುವ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರು, ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಅರಿವಿತ್ತು.[೬] ಅದರೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇವಿಸಲು ಹಿತ, ಅಹಿತ ಎಂದು ಸಹ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಜನರು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದರು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಮಕಾಲೀನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಹಲವು ವಿವರಣೆಗಳು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು ಸೇವಿಸುವ ಉತ್ತಮ, ಭೋಜನ ಪೂರ್ವ ನಂತರದ ವಿಧಿಗಳು, ಭೋಜನದ ಸ್ಥಳ, ಪಾತ್ರೆ, ದಿಕ್ಕು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಾಲ, ಪ್ರಮಾಣ, ಊಟ ಬಡಿಸುವ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

**ಯಾವುದು ಸೇವಿಸಲು ಉತ್ತಮ :**

ಅಕ್ಕಿಗಳ ಪೈಕಿ ೬೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಷಷ್ಟಿಲಶಾಲಿ ಉತ್ತಮ. ಶೂಕ(ಮೊನಚುತುದಿ). ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಅದ್ವಿತಿಯ. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಸರು, ಚೆನ್ನಂಗಿ, ಆಢಕೀ ಬೆಳೆ ಸೀವನೆ ವಿಹಿತ. ರುಚಿಗಳ ಪೈಕಿ ಸಿಹಿರುಚಿ, ಉಪ್ಪುಗಳ ಪೈಕಿ ಸೈಂದುಪ್ಪು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ. ಹಣ್ಣುಗಳ ಪೈಕಿ ದಾಳಿಂಬೆ, ನೆಲ್ಲಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೀ, ಖರ್ಜೂರ, ದಡಸಲ, ರಾಜಾದನ, ಮಾದಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತೂಕ, ಜೀವಂತಿ, ಪೋತಿಕಾ ಬಳಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಫಲಶಾಕಗಳಲ್ಲಿ ಪಡುವಲ ಮತ್ತು ಗೆಡ್ಡೆಗಳ ಪೈಕಿ ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ ಪ್ರಶಸ್ತ. ಜಾಂಗಳ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲೆ, ಕುರಂಗ, ಹರಿಣ ಹಾಗೂ ಟಟ್ಟಿಭ ಲಾವಕ ಶ್ರೇಷ್ಟ. ಮೀನಗಳ ಪೈಕಿ ರೋಹಿತ, ಮತ್ಸ ಉತ್ತಮ.[೭] ನೀರಿನ ಪೈಕಿ ಆಕಾಶದಿಂದ ಬಿದ್ದದ್ದು, ಹಾಲಿನ ಪೈಕಿ ಆಕಳ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪಗಳ ಪೈಕಿ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಎಣ್ಣೆಗಳ ಪೈಕಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಕಬ್ಬಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಿತ.

**ಸೇವಿಸಲು ನಿಷೇಧಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು : (ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಅಹಿತವಾದದು)**

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದು, ಉಪ್ಪು ಪೈಕಿ ಔಖರ ವರ್ಜ್ಯ. ಹಣ್ಣುಗಳ ಪೈಕಿ ಲಕುಚ ಫಲ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಪೈಕಿ ಸಾಸುವೆ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ ವರ್ಜ್ಯ. ಮಾಂಸಗಳ ಪೈಕಿ ಗೋಮಾಂಸ ಸರ್ವಥಾ ನಿಷಿದ್ಧ. ಎಮ್ಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಸರ್ವಥಾ ವರ್ಜ್ಯ. ಕುರಿಯ ಹಾಲು ಸರ್ವಥಾ ವರ್ಜ್ಯ. ಕುಸುಂಭ(ಕುಸುಮೆ) ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕಾಕಂಬಿ ವರ್ಜ್ಯ. ಮತ್ತು ಸರ್ವಕಾಲಕ್ಕೂ ಅಪಥ್ಯ.[೮] ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಧವಾದ ಆಹಾರಗಳ ಸ್ವೀಕರಣ, ನಿಷೇಧಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕಾಲ ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಇಂದಿನ ಜನ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಹ

ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಅನುಸರಿಸಿದ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಇಂದಿನ ಜನರು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

**ಭೋಜನ ಪೂರ್ವದ ವಿಧಿಗಳು :**

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಬೆಳಗ್ಗೆ ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿ ದೇವತಾಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹತ್ತಿರದ ಬಂಧು ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಭೋಜನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಿತ್ಯಾಹಾರಗಳು ಪ್ರತಿ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಮನೋಹರವಾದ ಭೋಜನ ಗೃಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಮೃದು ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಂಡಿ ಮುಂದೆ ಚಿನ್ನ ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳಿ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಬೆಯಾಡುವ ಖ್ಯಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಟ್ಟೆಗಿಡಬೇಕು. ಅಂತಹ ತಿಂಡಿಗಳು ಬೆಳದಿಂಗಳ ಬಣ್ಣದ್ದು ಹಾಗೂ ಹೂಮೊಗ್ಗಿನಂತೆ ಮನೋಹರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಧ್ಯೆ ದ್ರವ ಆಹಾರವಿರಬೇಕು ಎಂದು ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ನ್ಯೂನಿಜನು ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನತೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದೇ ಫಲಹಾರವನ್ನಾಗಲಿ, ಊಟವನ್ನಾಗಲಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವವರನ್ನು ಹೀನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.[೯] ಕೆಲವು ಮತದವರು ಊಟದ ಮೊದಲು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆಪೋಶನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಬಲ ಅಂಗೈಗೆ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉದ್ದರಣೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದು ಅಪೋಶನ. ಊಟದ ಮುಂಚೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದನ್ನು ಪೂರ್ವಪೋಶನ, ಊಟದ ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳವುದು ಉತ್ತರಪೋಶನ. ಕೆಲವು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ಯಜಮಾನನು ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಪೋಶನ ಹಾಕುವರು. ಸನತ್ಕುಮಾರ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ "ಭೋಜನದ ಮೊದಲಿನಾ ಪೋಶನವೆತ್ತಿದರು" ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.[೧೦] ಅಪೋಶನ ಭೋಜನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸೂಚಕವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಪೋಶನವನ್ನು ದೇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಆರಾಧಿಸಿ ಭೋಜನ ಸೇವಿಸುವರು. ಊಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಅಪೋಶನ ತಗೆದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಆಹಾರ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು(ಸೈಂದವ ಲವಣ) ಮತ್ತು ಚೂರು ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಜಠರಾಗ್ನಿ ವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಿರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ. ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಊಟಕ್ಕೆ ಬಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಊಟ ಮಾಡುವಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಆಚರಣೆಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಕೆಲವು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಊಟಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಪಂಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಏಳುಜನ ಕೂರಬಾರದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಎಡೆಯನ್ನು ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಊಟ ಬಡಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಡಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಎಲ್ಲರೂ ಊಟ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮೇಲೇಳಬೇಕು.[೧೧] ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಪಂಕ್ತಿಗೆ ಊಟ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಡಿಸುವ ತನಕ ಎಲ್ಲರೂ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಪಂಕ್ತಿಗೆ ಧೂಪ ತೋರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಕೈ

ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು.(ಊಟ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದರು) ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಊಟ ಮುಗಿದಾಗಲೂ ಎಲ್ಲರೂ ಊಟ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಯುವ ತನಕ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಬೇಗ ಎದ್ದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುವವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟಮಾಡದೆ ಮುಜಗರಪಟ್ಟು ಎದ್ದು ಬಿಡಬಹುದೆಂದು ಹಾಗೆಯೇ ಕಾದು ಕುಳಿತಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಸಾಮೂಹಿಕ ಭೋಜನದ ರೀತಿರಿವಾಜು ಆಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನೇ 'ಸಹನಾಭವತು ಸಹನೌಭುವತು. ಸಹವೀರ್ಯಂ ಕರವಾವಾಹೇ' ಎಂಬ ಉಕ್ತಿ ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೂಗಳು ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಪೇಟವೋ ಚೌಕವೋ ಇದ್ದರೆ ತಗೆಯುವ ಪದ್ಧತಿ ಇತ್ತು. ಮುಸ್ಲಿಂರಲ್ಲಿ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಟೋಪಿ ಧರಸಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.[೧೨] ಬಲಗೈಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎಡಗೈಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೂನ್ಯಿಜ್ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಬಲಗೈಯಿಂದ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಕುಡಿಯುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಕೂಡಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿದ್ದವು. ಒಬ್ಬರ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿಗೆ ತಾಕಿಸಿ ಸೇವಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಅಪರಿಚತರಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ಕೊಡುವಾಗ ಅವರ ಬೊಗಸೆಗೆ ನೀರು ಹೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದರು.[೧೩] ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಧವಾದ ಭೋಜನ ಪೂರ್ವ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ವಿಜಯನಗರದ ಜನ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗಲೂ ಸಹ ಕೆಲವು ಸಮುದಾಯಗಳು ಈ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ'. ಅಂದಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗ ರುಜಿನಿ ಹರಡಬಾರದೆಂದು ಹಾಗೂ ಕೆಲವರು ಜಾತಿ, ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ, ಪ್ರತೀಷ್ಟೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

**ಭೋಜನದ ಕಾಲ : ದಿಕ್ಕು : ಸ್ಥಳ : ಸಮಯ**

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಹಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಸಾಧನೆಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಕಾಲವನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯಾ ಕಾಲಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. 'ಕಾಲಭೋಜನಂ ಆರೋಗ್ಯಕರಾಣಮ್' ಎಂದು ಯೋಗ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಚರಕಮಹರ್ಷಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟಿದ್ದಾನೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಭೋಜನವು ವೇದ ಸಮಾನವಾದದು. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಭೋಜನ ಮಾಡದೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.[೧೪] ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ದಿನಾಲು ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸುತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವಾಗಿ ಬಾಳಿದರು.

**ದಿಕ್ಕು:**

ಊಟ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ ದಿಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತು ಇಂದಿನ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಶಿಷ್ಟ ಗ್ರಂಥಗಳು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯ ಸ್ವರದಿಂದ(ಬೆಳಗ್ಗೆ) ಭೋಜನ ಮಾಡಬೇಕು ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಚಂದ್ರ ಸ್ವರದಿಂದ(ಸಂಜೆ) ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.[೧೫] ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೀಟ ಹುಳಗಳ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಕಾರಣ ಸಂಜೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಊಟ ಮಾಡುವವನ ಆಯುಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವವನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೀರ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವವನು ಅತಿಯಾದ ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವವನು ಸತ್ಯವಾಕ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆಯ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಜನರಲ್ಲಿ ಇತ್ತೆಂದು ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರವು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.[೧೬]

**ಭೋಜನ ಸ್ಥಳ :**

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು."[೧೭] ಏಕೆಂದರೆ ಊಟ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶತ್ರುಗಳ ದಾಳಿ ಅಥವಾ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟಾಗಬಾರದೆಂದು ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಮಾನವರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳನ್ನು ಯಥಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

**ಸ್ವೀಕರಣ ಕಾಲ :**

ಆರೋಗ್ಯವು ಭೋಜನದ ನಿಯಮ, ಪರಿಸರ, ಕಾಲ, ಆಹಾರ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿವೆ. ಇವುಗಳ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ವಿಕೋಪಗೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಆಹಾರದ ಮೂಲ ತತ್ವವಾಗಿದೆ. ಈ ತ್ರಿಧಾತುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿದೆ. ಯಾವ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಋತುಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ವಿವರಗಳು ನಮ್ಮ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಆಹಾರವು ಸಮಕಾಲೀನ ಪರಿಸರದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅದರ ಪ್ರಭಾವಗಳು ದೇಹದ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರಿಸರ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸ್ವಿಕರಿಸಬೇಕು. ಸರ್ವಜ್ಞನು ಹಸಿದು ಉಂಡರೆ ಊಟ ರುಚಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಖ. ಕಾಲ ಸಮಯುವನ್ನು ಅರಿತು ಉಂಡರೆ ಯಮನಿಗೂ ಭಯ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ತನ್ನ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅಷ್ಟೇಲ್ಲದೆ ಆಗಿಷ್ಟುಂಡು ಈಗಿಷ್ಟುಂಡು ರೋಗಿಷ್ಟಾದ ಎಂಬ

ಲೋಕೋಕ್ತಿಯು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ, ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಸೇವಿಸಿ ರೋಗ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವರ ಕುರಿತು ಸರ್ವಜ್ಞ ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಲೋಕೋಪಕಾರವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಹಾಗೂ ರೋಗ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪುಷ್ಟಿವರ್ಧಕವಾದವೂ ಅತೀ ಶೀತ(ತಂಪು) ಘೃತ(ತುಪ್ಪ)ಮಿಶ್ರಿತಮವುಂ ಗುರುಂ(ಕಠಿಣ) ಸೂಸಲು(ತಿಳಿಯಾದ) ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ(ಬೆಳಗ್ಗೆ) ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.[೧೮]



ಜೀವಬಲವ, ದೇಹಬಲವ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಂ

ಜೀವನರಸವೆಂಡವೆನಿಪ

ಮೂವತ್ತೇರಡು ತುತ್ತುಗಳಿಂದ ತಣಿದನು.॥ ಭೂವರನಾ ಸಮಯದೊಳು.(೫೩ನೇ ಪದ್ಯ)

ಜೀವಕ್ಕೆ ದೇಹದ ಬಲಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ದೇಹಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಂಜೀವನ ರಸದಂತ ಮೂವತ್ತೇರಡು ತುತ್ತುಗಳು ಭೂವರನಾ ಸಮಯ(ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗುವ ಸಮಯ)ದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೇವಲ ೩೨ ತುತ್ತುಗಳು ದೇಹದ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ದೇಹದ ಬಲವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.[೧೯] ಹೀಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಾಲ ಅದರ ಮಹತ್ವತೆ ಕುರಿತು ಹಲವು ವಿವರಗಳು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರವು "ವಸಂತೇ ಕಟುಮಶ್ನೀಯಾದ್ಗೀಷ್ಮೇ ಮಧುರಶೀತಲಮ್ । ವರ್ಷಾಸು ಚ ತಥಾಕ್ಷಾರಂ ಮಧುರಂ ಶರದಿ ಸ್ಮೃತಮ್, ಹೇಮಂತೇ ಸ್ನಿಗ್ಧಮುಷ್ಣಂಚ ಶಿಶರೇ ಭ್ಯುಷ್ಣಮಾಹರೇತ । ಏವಂ ಭುಂಜೀತ ಯುದ್ಭೂಪೋ ಭೋಜ್ಯಭೋಗಃ ಸ ಕಥ್ಯತೇ."[೨೦] ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಕಟು(ಖಾರ) ರಸವನ್ನೂ, ಗ್ರೀಷ್ಮಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಮಧುರ(ಸಿಹಿ) ಮತ್ತು ಶೀತಲ(ತಣ್ಣಗಿನ) ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ, ವರ್ಷ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಮಧುರ, ಶೀತಲ ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ, ಶರದ್‌ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಮಧುರವನ್ನೂ, ಹೇಮಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಗಳನ್ನೂ, ಶಿಶಿರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾದ ಆಹಾರ ವಿಧಾನವನ್ನು ರಾಜನಾದವನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ ಕೃತಿಯು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಯಮಗಳು ಪರಿಸರ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಈ ಪರಿಸರದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿ ನಾವು ಬದಕು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿರುದ್ಧ ಸಾಗಿದರೆ ವಿಕೃತಿ(ಅನಾರೋಗ್ಯ) ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಭೋಜನದ ಸಮಯ :**

ಕಾಲದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅರೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸುಮಾರು ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲದಾಗಿದೆ. ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕರೂ ಎಷ್ಟು, ಹೇಗೆ, ಯಾವಾಗ, ಏನನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರೆಯದೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವೆ, ಹಾಗೂ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಜೀವಿತದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಸಹ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ನಮಗಿಂತ ಇನ್ನು ಸದೃಡವಾಗಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಅವರ ಜೀವನಕ್ಕೂ, ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಅವರ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅರೆತು ಇಂದಿನ ಜನಾಂಗ ಮುಂದಿನ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ದಿನಚರಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಯಾವುದು, ಯಾವಾಗ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ನಿದ್ರಾ ಸಮಯ, ಅವರ ಕೆಲಸದ ಸಮಯಗಳನ್ನು ಅರಿವುದು ಮುಖ್ಯ. ಈ ವಿಷಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿವರಗಳು ನಮ್ಮ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಿಜಯನಗರದ ಶಿಷ್ಟ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾವು, ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಯಾವಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ಅರಿಯೋಣ.

ಪ್ರಸೃಷ್ಟೇ ವಿಣ್ಮೂತ್ರೇ ಹೃದಿ ಸುವಿಮಲೇ ದೋಷೇ ಸ್ವಪಥಗೇ
ವಿಶದ್ಧೇಚೋದ್ಗಾರೇ ಕ್ಷದುಪಗಮನೇ ವಾತೇ ನುಸರತಿ
ತಥಾಗ್ನಾವುದ್ರಿಕ್ತೇ ವಿಶದಕರಣೇ ದೇಹೇ ಚ ಸುಲಘೌ
ಪ್ರಯುಂಜೀತಾಹಾರಂ ವಿಧಿನಿಯಮಿತಂ ಕಾಲಃ ಸಹಿಮತಃ॥[21]

ಅಂದರೆ ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾದಾಗ, ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳ ನಿರಾಂತಕವಾದಾಗ, ತೇಗು ಬಂದಾಗ, ಹಸಿವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ, ಆಹಾರದ ಹಂಬಲ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ, ಪಾಚಕಾಂಗದೊಳಗಿನ ವಾಯುವು ಸರಾಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಚುರುಕಾಗಿರುವಾಗ, ತನುಮನಗಳು ಹಗುರುವಾಗಿ ಆಹಾರ ಬೇಕು ಎಣಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಭೋಜನ ಮಾಡುವ ಕಾಲ ಎಂದರ್ಥ. ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಿ ಹಿಂದಿನ ಊಟವು ಜೀರ್ಣಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಿತಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಾನವ ಮಾತ್ರ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಸರ್ವಜ್ಞನು ಸಹ ಯಾವಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಹಸಿವಿಲ್ಲದುಣಬೇಡ । ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ ।

ಬಿಸಿಬೇಡ ತಂಗೂಳುನಬೇಡ । ವೈದ್ಯನ

ಗಸಣೆ ಬೇಡೆಂದ ಸರ್ವಜ್ಞ॥[೨೨]

ಹಸಿವಾದಾಗ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಸಿದು ಕಾಯಬೇಡ, ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ತಂಗಳುನಬೇಡ ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ವೈದ್ಯನ ರೋಗದ ಸಂಗಡವೇ ಬೇಕಿಲ್ಲ ನಿನಗೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಸರ್ವಜ್ಞ ಹೇಳಿದ ಈ ನಾಣ್ಣುಡಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವಾಗಿ ಬದುಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂದು ಇಂಥಹ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೇಳುವವರು ಅಧಿಕ. ಪಾಲಿಸುವವರು ಕಡಿಮೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಶುದ್ಧ ತೇಗು, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಶರೀರದ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ನಿದ್ರೆ, ಹಸಿವೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆಯಂತಹ ವೇಗಗಳು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಉಣಬೇಕು.[೨೩] ಆಹಾರ ಕಾಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೃತ್ಯು ಸಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲ ಮೀರಿ ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ ಜಠಾರಾಗ್ನಿಯು ಪ್ರಕುಪಿತಗೊಂಡು ವಾತದೋಷವು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉಂಡ ಆಹಾರ ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗದು. ಮುಂದಿನ ಅನ್ನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.[೨೪]

ಅದೇ ವಿರಾಯಣರ ಪ್ರಕಾರ ರಾತ್ರಿ, ನಿಮಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಘಷಣರ ಪ್ರಕಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಚರಕ ರಿತ್ಯ ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆ ಅನ್ನಕಾಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಾಜನಾದವನು ಉಣಬೇಕು ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಹಸಿವಾಗುವುದೋ ಅದೇ ಅನ್ನ ಕಾಲ ಎಂದು ಕೃತಿಕಾರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ.[೨೫] ಒಂದು (ಮೊದಲ) ಜಾವದೊಳಗೆ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು.(೬-೯) ಇದೇ ರೀತಿ ಎರಡು ಜಾವ(೯-೧೨) ಕಳೆದೂ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ರಾತ್ರಿ ಮೊದಲ(೬-೯) ಜಾವದೊಳಗೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಜಾವಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು(.೯-೧೨, ೧೨-೩ ೩-೬) ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ದೀಪ್ತಿಯೂ, ಹಸಿವೆಯೂ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಮಾನವನ ಆಯುಸ್ಸನ್ನೂ, ಬಲವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.[೨೬] ಹಸಿವೇ ಆಗದಿದ್ದರೂ ನಾಲಿಗೆಯ ಚಪಲಕ್ಕಾಗಿ ಲೋಲುಪತೆಯಿಂದ ಗಂಟಲಿನವರೆಗೆ ಉಣ್ಣುವರೋ ಮಲಗಿದ ಹಾವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವಂತೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗಿಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡದ ಹೊರತು ಊಟ ಮಾಡಬಾರದೆಂಬ ನಿಯಮವಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ಸಮಯದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ರಾತ್ರಿಗೆ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಧ್ಯಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಊಟಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ನಿಯಮವಿದೆ.[೨೭] ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇವು ವೈದಿಕ ಹಾಗೂ ಜೈನರಲ್ಲಿ ಈ ಆಚರಣೆಗಳಿವೆ. ಕಾಗೆಯೆಂತೆಯೇ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬಯಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು

ರಾತ್ರಿವೇಳೆ ಉಣ್ಣಲು ಅರ್ಹರಲ್ಲ. ಚಕೋರ ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ರಾತ್ರಿ ಕಾಲ ಆಹಾರ ಬಯಸುವವರು ಹಗಲು ಉಣಬಾರದು. ದೇವತಾರ್ಚನೆ ಭೋಜನ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಯಾರು ಬಹಿರಂಗದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದು ಹಾಗೂ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ(ಸಂಜೆ) ಮತ್ತು ನಿರ್ಜನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಂತಾಪರರಾಗುವುದರಿಂದ ಮಹಾವ್ಯಾಧಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.[೨೮] ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನು ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಋತುಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವಂತ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾನೆ. ರಾಜ ಭೋಜನವು ಅತಿ ಉತ್ತಮ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಗುರುಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ಹಸಿವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಭೋಜನ ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಆಮುಕ್ತ ಮಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ.[೨೯] ವರ್ಷಋತು ನಾಲ್ಕನೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ತವ್ವೆ ಪರಮಾನ್ನ ಒಳ್ಳೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂಡಿಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳ ವ್ಯಂಜನಗಳು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಗುಣಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಹುರಿದ ತಿಂಡಿ ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು (ಬೇಯಿಸಿದ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ ಮೊಸರುಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮೇಧಸ್ಸು) ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.[೩೦] ಕಾರಣ ವರ್ಷ ಋತು ಮಳೆಗಾಲದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ. ಸಿಹಿ ಸಾರು, ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ, ತೆಳ್ಳಗಿನ ಅಂಬಲಿ, ಕಬ್ಬಿನ ರಸ, ಸಿಹಿ ಕೊಡುವ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಬೇಸಿಗೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಆಹಾರಗಳು ಬಳಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯಿಂದ ಹುರಿದ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿಸಿ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಂಜನಗಳನ್ನು ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.[೩೧] ಹುರಿದ ಪಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕುದಿಯುವ ವ್ಯಂಜನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಜನಪದರು ಸಹ ವರ್ಷದ ಯಾವ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಲನೀಡುವ ಅಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಚಳಿಗಾಲದಿಂದ ಮಾನವ ನಲುಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ. ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಖಾರದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪಂಚಮಿ ಗಣೇಶ ಚತುರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಉಂಡೆಗಳು (ಚಿಗುಳಿ-ತಂಬಿಟ್ಟು) ದೇಹದ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು (ಉಷ್ಣ-ಚಳಿ) ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವ ದಸರಾ ದೀಪಾವಳಿ ಗೌರಿ ಹುಣ್ಣಿಮೆ-

ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೈಲಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಸಿ ಆಹಾರ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಖಾರ ಉಪ್ಪುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. "ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ರಾಮನವಮಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನ ದಗೆಯನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸಲು ಹೆಸರುಕಾಳು ಪಾನಕ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಪಾನಕ, ಕೋಸಂಬರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ತಂಪಾಕಾರಕ ಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಮಳದ ಹೂವಿನ ನೀರು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾನಕಗಳನ್ನು ಇಂದ್ರದ್ವಜೋತ್ಸವಾದಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವರು."[೩೨] ಹೀಗೆ ಋತುಮಾನ, ಸಮಯ, ಸಂದರ್ಭ, ಆರೋಗ್ಯ, ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹಲವು ಕೃತಿಗಳು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಾವು ಯಾವಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರೊಂದಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

**ಪ್ರಮಾಣ :**

ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅವರವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊ ಜನರು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಜನ ತಿಂದು ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣ ಅವರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ. ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿದೆ. ಹಿರಿಯರ ಲೋಕೊಕ್ತಿಯಂತೆ ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಾಣ್ಣುಡಿ ಇದೆ. ಅಂದರೆ ಊಟದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅರಿತವನು ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಮಿರಿ ನಡೆದವನು ವೈದ್ಯನ ಸಂಗಡ ಬೆಳಸುವನು ಎಂದು ಸರ್ವಜ್ಞ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ.

**ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ತನ್ನ ವಚನದಲ್ಲಿ**

"ಆಹಾರವ ಕಿರಿದು ಮಾಡಿರಣ್ಣಾ ಆಹಾರವ ಕಿರಿದು ಮಾಡಿರಣ್ಣಾ
ಆಹಾರದಿಂ ವ್ಯಾದಿ, ಹಬ್ಬಿ ಬಲಿವುದಯ್ಯ
ಆಹಾರದಿಂ ನಿದ್ರೆ, ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ತಾಮಸ ಅಜ್ಞಾನ ಮೈಮರೆಹು
ಆಹಾರದಿಂ ಕಾಮವಿಕಾರ ಹೆಚ್ಚಿ
ಕಾಯವಿಕಾರ, ಮನೊವಿಕಾರ, ಇಂದ್ರಿಯವಿಕಾರ
ಭಾವವಿಕಾರ, ವಾಯುವಿಕಾರವುನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ
ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ತರುಬಹುದಾದ ಕಾರಣ ಕಾಯದ ಅತಿಪೋಷನಬೇಡ

ಅತಿ ಪೋಷಣೆ ಮೃತ್ಯುವೆಂದು ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ಎಷ್ಟು ಸೊಗಸಾಗಿ ಆಹಾರದ ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವ್ಯಾದಿ(ರೋಗ) ನಿದ್ರೆ, ತಾಮಸ(ಕ್ರೋದ ಕಾಮ) ಗುಣ ಬೆಳೆದು ಅಜ್ಞಾನ, ಕಾಮ ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕಾಯ ವಿಕಾರಗೊಂಡು ಮಾನವನನ್ನು ವಿಷಕಾರಕ ಜೀವಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿರೂಪಕನಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾಳೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪುಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತೆವೆಂಬುದು ಜನರ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಚಾಣಕ್ಯನು "ಮಿತ ಭೋಜನಂ ಸ್ವಾಸ್ಥಂ, ಅಜೀರ್ಣ ಭೋಜನಂ ದುಃಖಂ" ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. "ಹಿತಬುಕ್ ಮಿತಬುಕ್ ಋತಬುಕ್ ನತು ರೋಗವಾನ ಭವತಿ" ಎಂದರೆ ಹಿತವಾದದ್ದನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಹಸಿವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರುವನು ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಅರ್ಧಭಾಗ ತುಂಬುವಷ್ಟು ಉಂಡು ಮಿಕ್ಕ ಅರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ನೀರು ಕುಡಿದು ತುಂಬಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮಿತಾಹಾರ.[೩೩] ಈ ಮಿತಾಹಾರವು ಯೊಗ್ಯಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಧಿ. ಕೃಚ್ಛ, ಚಂದ್ರಯಾಣ ಮುಂತಾದ ಉಪವಾಸಗಳಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದೆ (ನಿಯಂತ್ರಿಸುವದೇ) ತಪ.[೩೪] ಹರಪ್ಪನಹಳ್ಳಿ ಭೀಮವ್ವಳು ಅತಿಗುಣವಂತರು ಗತಿಯಿಲ್ಲ ಗ್ರಾಸಕ್ಕೆ ಮಿತಭೋಜನವ ಮಾಡುವರು ಎಂದಿದ್ದಾಳೆ.[೩೫]

ಏಕಭುಕ್ತ ಚ ದೈವತ್ವಂ ದ್ವಿಭುಕ್ತಂ ಮಾನವಂ ತಥಾ।

ತ್ರಿಭುಕ್ತಂ ರಾಕ್ಷಸಂ ಚೈವ ಚಾತುರ್ಭುಕ್ತಂ ಪಿಶಾಚವತ್॥[೩೬]

ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರದ ಉಪೋದ್ವಾತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಊಟಮಾಡುವವನು ದೇವನು, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಊಟ ಮಾಡುವವನು ಮಾನವ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಊಟ ಮಾಡುವವನು ರಾಕ್ಷಸ, ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಊಟ ಮಾಡುವವನು ಪಿಶಾಚಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಮಾನವನಾದವನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಸಲ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸರ್ವಜ್ಞ ಕವಿಯು ಸಹ ಒಮ್ಮೆಯುಂಡವ ತ್ಯಾಗಿ । ಇಮ್ಮೆಯುಂಡವ ಭೋಗಿ । ಬಿಮ್ಮಗುಂಡರವ ರೋಗಿ । ಯೋಗಿ ತಾ ಸುಮ್ಮನಿರುತಿಹನು ಸರ್ವಜ್ಞ ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾನೆ.[೩೭] ಹಾಗೇ ಮುಂದುವರೆದು

ಒಮ್ಮೆ ಉಂಡವ ಯೋಗಿ

ಇಮ್ಮೆ ಉಂಡವ ಭೋಗಿ

ಮುಮ್ಮ ಉಂಡುವ ಭವರೋಗಿ

ನಾಲ್ಮೆ ಉಂಡವನನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು. ಸದೃಢ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ದಿನಾಲೂ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದನ್ನು ಸರ್ವಜ್ಞ ಸೇವನೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಮಿತವಾದ ಹಿತವಾದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕರ

ಬದುಕಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಅರಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ದಿನಾಲು ಮೂರು ಸಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿನ ಶೈಲಿ. ಆದರೆ ದಿನಾಲು ಎರಡು ಬಾರಿ ಊಟ, ಎರಡು ಬಾರಿ ತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸುವವರು ಇದ್ದಾರೆ, ಸರ್ವಜ್ಞನ ಪ್ರಕಾರ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಜನಾಂಗ ರೋಗಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಉಣ್ಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿದವರಂತೆ, ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೈಗೆಟುಕುವಂತೆ ಸಿಗುವ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮಾನವನ ನಾಲಿಗೆಯ ಚಪಲ ತೀರಿಸುವ ನಶಾ ಕೇಂದ್ರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳದಿವೆ. ಕುಮಾರವ್ಯಾಸನು "ನಿಜ ಭೋಜನವೆರೆಡು ಇನಿತುವನೆ ತಪ್ಪದೆ ನಡೆಸಲಾ ಜನಪನಾರೋಗಣೆಗೆ ಸುಖ ಸಂಜನಿಸುವುದು."[೩೮] ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಖ ಆರೋಗ್ಯ ದೊರೆಯುವುದು. ರೋಗವು ಕೂಡಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುಳಿಯದು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ನಾವು ಮೂರು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬದುಕಬಹುದು.

ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲವು ಘನಾಹಾರಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎರಡು ಭಾಗ ಮೀಸಲು. ದ್ರವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಭಾಗ. ಗಾಳಿ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯ ಭಾಗ ಎಂದು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದೆ.[೩೯] ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅರ್ಧ ಭಾಗದಷ್ಟು ಅನ್ನವನ್ನು ಕಾಲಭಾಗದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಸಬೇಕು ಉಳಿದ ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ವಾಯು ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಖಾಲಿ ಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರವು ಸಹ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು, ಗಾಳಿ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅತಿಯಾದ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಗ್ನಿದೀಪನವು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಇತರೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಪೂರಕವಾಗದೆ ವ್ಯಾದಿಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಭ್ಯಾಸವು ಎಲ್ಲ ಐಹಿಕ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. "ಅಳತೆ ಮೀರಿದ ಊಟವನು ಮಾಡಲೇಕೆ ಬದುಕಿಹುದೇನಿಂಥ ಅಮಿತದೂಟದಲಿ" ಎಂದು ಪಾಲ್ಕುರಿಕೆ ಸೋಮನಾಥ ಚರಿತೆಯಲ್ಲಿ "ಕಂಡ ಕಂಡ ಪದಾರ್ಥವನುಂಡಡೆ ಅದು ಕೆಂಡದಂತಾಗುದಯ್ಯಾ" ಎಂಬ ಚೆನ್ನಬಸವಣ್ಣನ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಬಿ, ಮಂಜುಳಾ ಅವರು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.[೪೦] ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸುವದರಲ್ಲಿ ಅದರ ಗುಣದ ಕಡೆಗೂ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂಬ ಸಂದೇಶವಿದೆ.

"ನಾಲಿಗೆ ಸವಿರುಚಿಗೆ ಚೀಲವನು ತುಂಬಿದಡಿ

ಶೂಲೆಗಳು ಹಲವು ತೆರನಾಗಿ ರುಜೆಗಳಿಂ

ಕಾಲದೇಶನಕ್ಕು ಸರ್ವಜ್ಞ" ॥[೪೧] ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿದರೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ಬರುವುವು. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಆಯಸ್ಸು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಗ್ರಹಸ್ಥನಾದವನು ದಿನದ ಒಂದು ವೇಳೆಯೋ ಅಥವಾ ಎರಡು ವೇಳೆ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆ ಊಟವು ತನ್ನ ಮುಷ್ಟಿ ಮಾತ್ರದ ೩೨ ತುತ್ತುಗಳನ್ನು ಉಣಬೇಕು ಎಂದು ವಿವೇಕ ಚಿಂತಾಮಣಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.[೪೨] ಗೃಹಸ್ಥನಾದವನು ಸೇವಿಸುವ ಅನ್ನದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ(ಕೃಷ್ಣ–ಶುಕ್ಲ) ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಆಮೇಲೆ ತಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಕಾರಣ ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಚಲನೆಯ ಪಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅಗ್ನಿ ದೀಪನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗ್ರಹಸ್ಥ ಆಶ್ರಮ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಪಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಹುಣ್ಣಿಮೆ, ಅಮವಾಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೂಕ್ತವೆಂದು ಅರೆತು ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಬೇಕು ಎಂದು ಇವುಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಅವರು ತಪ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ಶೋಧನೆಗಾಗಿ ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣ ಶಿವರಾತ್ರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ರತದ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಇತಿ ಮಿತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಶೋಧಿಸಬಹುದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.[೪೩]

ಮಾನವ ವಾನಪ್ರಸ್ಥ ಆಶ್ರಮ ಸೇರಿದ ನಂತರ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಯಾಚಿಸದೆ (ಭಿಕ್ಷೆ ಮಾಡದೆ) ಶಾಕಮೂಲ, ತರಕಾರಿ, ಫಲಾಧಿಗಳನ್ನು ಹದಿನಾರು ತುತ್ತಿನಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ವಿವೇಕ ಚಿಂತಾಮಣಿಯಲ್ಲಿ ನಿಜಗುಣಿಯವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೇ ವೇಳೆ ಭಿಕ್ಷಾನ್ನವನ್ನು ಕೂಡಾ ಒಂದು ಸಮಯದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಂಟು ಗ್ರಾಸ ಪರಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.[೪೪] ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹಾಲಸ್ಯ, ಅಂಗಗೌರವ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗುಡು ಗುಡು ಸಪ್ಪಳ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. "ಅತಿಯಾದ' ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಬೇಕಾದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೃಶತ್ವ ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಷಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ".[೪೫] ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಸರ್ವವಿಧಿತ. ಅತಿಯಾದ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಅಶಕ್ತತೆ, ದುರ್ಬಲತೆ, ಅನಾರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಹಸಿವಿಗೆ ದೇಹದ ಅಂಗ ಅಂಶಗಳಿಂದ ರಕ್ತ, ಪಿತ್ತರಸ, ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ತಿಂದು ದೇಹವನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಸಮತೋಲತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಆಯುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ಪ್ರಾಚೀನರ ಆಶಯ.

**ಊಟ ಬಡಿಸುವ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳು :**

ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ಊಟ ಬಡಿಸುವ ವಿಧಾನ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗೇ ಬಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿ 'ಮೆನೂ' ಕಾರ್ಡ್‌ನಂಥದ್ದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗೇ ಬಡಿಸಿದಾಗ ರುಚಿ ನೋಡಿ, ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರ ಪದಾರ್ಥವೋ, ಯಾವುದು ಕಡಿಮೆ ರುಚಿಕರ ಪದಾರ್ಥವೋ ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕಡಿಮೆ ರುಚಿಯಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನೆಂದು ಯೋಗರತ್ನಾಕರ ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯೇ ಅಧಿಕವಾದರೆ, ಅಲ್ಪ ರುಚಿಯ ಅಡುಗೆಗಳು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ಅಲ್ಪ ರುಚಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಭೋಜನಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಪಾಯಸ, ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಮೊಸರುಗಳನ್ನು ಬಡಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು(ತುದಿ) ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಬಡಿಸಬೇಕು. ಪಾತ್ರೆಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಡಿಸಬೇಕು. ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುವ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಡಿಸಬೇಕು. ಪಾತ್ರೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶಾಲ್ಯಾನ್ನವನ್ನೂ ಅದರ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೊವ್ವೆಯನ್ನೂ, ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಸಾಯನ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಹಾಲನ್ನೂ ಬಡಿಸಬೇಕು.[೪೭] ಚೆನ್ನಬಸವಾಂಕನ ಮಹಾದೇವಿಅಕ್ಕ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ 'ಗಾರಿಗೆ, ಲಡ್ಡುಗೆ, ಬಿಸೂರಿಗೆ, ಬಿಚ್ಚೂರಿಗೆ, ಸದಘೃತಪನಸು ಕೆನೆ ಎಣ್ಣೂರಿಗೆ ಮುಖಭಕ್ಷ್ಯಂಗಳಿಪ್ಪುವ ಖರ್ಜೂರಂ ಕದಳಿಸಾರಘೃತಂ ಮಧು ಸಕ್ಕರೆಗಳ ಸಾರಂಗಳ ಸುಳಬಾಳೆಯದೊನ್ನೆ ಯೊಳಾರೈದರ್ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು, ಊಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಅಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಡಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಬಾಳೆಯ ದೊಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಿ ಎಲೆಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಖಭಕ್ಷ್ಯಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.[೪೮]

**ಭೋಜನ ವಿಧಗಳು :**

ಆಹಾರವನ್ನು ಆರು ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಚೋಷ್ಯ, ಪೇಯ, ಲೇಹ್ಯ, ಭೋಜ್ಯ, ಭಕ್ಷ್ಯ, ಚರ್ವ್ಯ ಎಂಬ ಆರು ಬಗೆಗಳಿವು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೆ ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಗುರು.

- ಚೋಷ್ಯ : ಎಂದರೆ ರಸ ಹೀರುವ ವಿಧಾನ. ಕಬ್ಬು, ದಾಳಿಂಬೆ ಜಗಿದು ರಸ ಹೀರುವ ಹಾಗೆ.
- ಪೇಯ : ಎಂದರೆ ಪಾನೀಯಾಹಾರ. ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಲೇಹ್ಯ : ರಸಾಲ ಮುಂತಾದವು ನೆಕ್ಕಿ ಬಳಸುವ
- ಭೋಜ್ಯ : ಹೋಳಿಗೆಯಂತಹವು ಭುಂಜಿಸುವ(ತಿನ್ನುವ) ಆಹಾರ.
- ಭಕ್ಷ್ಯ : ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಲಡ್ಡು ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ.

- ಚರ್ವ್ಯ : ಇನ್ನೂ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಅವಲಕ್ಕಿಯಂತಹವು ಚರ್ವ್ಯ.[೪೮]

ಈ ವಿಧವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ದಿನಾಲು ನಾವು ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ರುಚಿ, ಸಮುದಾಯ ಹಾಗೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜನಪದರು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಕೆಲವು ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಭೋಜನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ ನಂತರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪಾಕ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಒಗರು ಇನ್ನು ಹಲವು ವಿಧವಾದ ಘಣ, ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಮೊದಲು ಯಾವುದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಮಂದ, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ವಿಷಮ ಮತ್ತು ಸಮಾಗ್ನಿ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರದ ಅಗ್ನಿವುಳ್ಳ ಉದರದವರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಮುದಾಗ್ನಿಯವರೆಗೆ' ಲಘು ಆಹಾರ, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ತೀಕ್ಷಾಗ್ನಿಗೆ ಗುರು ಆಹಾರ, ವಿಷಮಾಗ್ನಿಗೆ ಸ್ನೇಹಪೂರ್ವಕ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಆಹಾರ, ಸಮಾಗ್ನಿಗೆ ಸಮಾಹಾರ ಯೋಗ್ಯವಾದದು ಎಂದು ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ ತಿಳುಸುತ್ತದೆ.[೪೯] ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಕಠಿಣವಸ್ತು. ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಮೃದು ವಸ್ತು ಭೋಜನ. ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ದ್ರವಾಹಾರ ಶರೀರ ಬಲ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿ. ತನ್ಮಯತೆಯಿಂದ ಉಣಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗೆ ಮಧುರ ರಸ ಭೋಜನ ವಿಹಿತ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಲವಣ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ. ಅನಂತರ ಖಾರ, ಕಹಿ, ಒಗರು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ದಾಳಿಂಬೆ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆಹಾರದ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸೌತೆ(ಸಿಹಿ) ವರ್ಜ್ಯ. ತಾವರೆ, ನೈದಲೆ, ಶಾಲೂಕ ದಂಟು, ಕಬ್ಬಿನಂತಹವನ್ನು ಮೊದಲು ಭಾಗದ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಉಂಡು ಬಳಸಬಾರದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸು, ಬಲ, ಪುಷ್ಟಿ, ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಬಹಳ ಸುಖ ಕೊಡಲು ರುಚಿಯಾದ ಆಹಾರವೇ ಮೂಲ. ರುಚಿಯಿಲ್ಲದ ನೀರಸ ಆಹಾರದದಿಂದ ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.[೫೦] ಭೋಜನ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಪ್ರಕೋಪಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ತುಪ್ಪ ಸಹಿತ ಅನ್ನವನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಧು ಆಹಾರವನ್ನು ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಖಾರ ಹುಳಿ ಸಿಹಿ ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಥ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.[೫೧]

ಅದೇ ರೀತಿ ಯಾವ ಆಹಾರವು ಸೇವಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ವಿಜಯನಗರದ ಕಾಲದ ಜನರು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದರು, ತುಂಬಾ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಶರೀರ ಬಲಹಾನಿ. ಶೀತ ಮತ್ತು ಒಣ ಆಹಾರದಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ. ಅತಿ ಜಿಗಟು, ಅಂಟನಿಂದ ಆಯಾಸ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯುಕ್ತಿ ಅರಿತು ಸಮಾಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅತಿಬೇಗ, ಲಘುಬಗೆಯಿಂದ ಉಣಬಾರದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವೂ ಸಹ ದೋಷಕರವಾದಿತು. ಅತಿ ನಿಧಾನ ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ ಅದು ಶೀತಕಾರಕ ಮತ್ತು ಅಹೃದ್ಯಕಾರಕ. ನಿತ್ಯವೂ ಸರ್ವರಸಗಳ ಸೇವಣೆಯಿಂದ ಲಾಭವಿದೆ. ಆಯಾ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ರಸ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವುದೋ ಅದನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಶರೀರ ಬಲವೃದ್ಧಿ. ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವಿದ್ದವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಸ್ವಭಾವತಃ ಗುರು. ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಗುರು. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಗುರು. ಆದರೆ ಉದ್ದು ಪಚನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರು. ಹಿಟ್ಟು, ಅನ್ನ ಮುಂತಾದವು ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಗುರು. (ಏಕೆಂದರೆ ಭತ್ತದಿಂದ ಅರಳು, ಮಂಡಕ್ಕಿ ಸಿದ್ಧ. ಅವು ಲಘೂ. ಆದರೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಅನ್ನ ಗುರು).[೫೨] ಅದೇ ರೀತಿ ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ "ಆದೌ ಮಧುರಮಶ್ನೀಯಾತ್ ಮಧ್ಯೇತು ಲವಣಾಮ್ಲಕಮ್ ಅಂತ್ಯೇ ತಿಕ್ತಂ ಕಷಾಯಂ ಚ ಕಟುಕಂ ಚಾಪಿ ಭಕ್ಷಯೇತ್" ಊಟದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಧುರ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ನಂತರ ಕಹಿ ಖಾರವನ್ನು ಊಟದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿಕ್ತ(ಕಹಿ ಕಷಾಯ) ದ್ರವರೂಪದ ಖಾರದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ರಾಜನು ತನ್ನ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸುಖವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ತರತರದ ಬೇಳೆಯ ತೊವೆ ಸಾರುಗಳನ್ನೂ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಇವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ವಡೆ, ಹಪ್ಪಳಗಳನ್ನೂ ತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಿತ ಅನ್ನದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ತುಪ್ಪಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಕ್ವಾನ್ನ(ಸಿಹಿತಿಂಡಿ)ವನ್ನು, ಪಾಯಸವನ್ನೂ ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ (ನಡುವೆ) ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪಾನಕವನ್ನೂ, ಶೀಕರಣೆಯನ್ನೂ ಸೇವಿಸಿ ನಂತರ ಕಡೆದ ಉತ್ತಮ (ಮಥಿತ) ನೀರು ಹಾಕದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಹೀರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಹಾಕಿ ಊಟದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಇರುವ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು.[೫೩] ಅಂದರೆ ಊಟದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

**ಭೋಜನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯ ನೀರಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ :**

ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಾಣವೇ ನೀರು. ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯನು ಚಿರಕಾಲ ಜೀವಧಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಪೀಡಿತನು ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮಹತ್ವತೆ ಕುರಿತು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಹಲವು

ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಜೈನರಿಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ಪಂಚಪ್ರಾಣ. ಸೋಸಿಯೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಎಂದರೆ ಅದು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ತಂಪಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅರ್ಧಭಾಗದಷ್ಟು ಅನ್ನವನ್ನೂ, ಕಾಲುಭಾಗದಷ್ಟು ದ್ರವ(ನೀರು)ವನ್ನೂ ತುಂಬಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಊಟದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಭೋಜನದ ಮಧ್ಯೆ, ಅಂತ್ಯ, ಮತ್ತು ಆದಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇವಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಮಸ್ಥಿತಿ, ಸ್ಥೌಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಕೃಶತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನೀರನ್ನೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬವಂತೆ ಕುಡಿದರೆ ಊಟ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಊಟದ ನಂತರ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ. "ಅಪೂಯಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣೊನ ಪಿಬತೋ ವಿಚ್ಚೇತಸ್ಯತಿ" ಎಂಬ ಛಾಂದ್ಯೋಗ ಉಪನಿಷತ್ತನ ಮಾತಿನಂತೆ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಯು ನೀರನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಸಾವು ನಿಶ್ಚಿತ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.[೫೪] ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರನ್ನು ಊಟದ ನಡುನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಊಟದಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಿಂದ ಆಹಾರವೂ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟದ ಮೊದಲು ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಕಾರ್ಶ್ಯ(ತೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು), ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ(ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು) ಶೋಷ(ಮೈ ಒಣಗುವಿಕೆ)ಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಊಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಸ್ಥೌಲ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ಧಾತು ಸಾಮ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.[೫೫]

ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಗೆ ನಿಷೇಧವಿರುವದಿಲ್ಲ. ಹೊಸದಾಗಿ ಅರಳಿದ ಪಾಟಲ, ಸಂಪಿಗೆ ಹೂಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಸುವಾಸಿತಗೊಳಿಸಿ ಸೇವಿಸಲು ಸೂಕ್ತ. ಸುಗಂಧಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತ. ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರು ಸದಾಕಾಲ ಸೇವನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ. ಕಡು ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಶರತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳಿತು.[೫೬] ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗ ಊಟಸಲ್ಲದು. ಹಸಿದಿರುವಾಗ ನೀರು ಸೇವಿಸಬಾರದು. "ಬಾಯಾರಿದವರು ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ ಗುಲ್ಮರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಸಿದಾಗ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಜಲೋಧರ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಊಟದ ಕೊನೆಗೆ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮೊಸರು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು".[೫೭] ಬಾಯಾರಿದಾಗ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು (ತೃಷಾವೇಗವನ್ನು) ದನಿವಾರಿಸುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ಕಾಲನಿಯಮವೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರಾಣವೇ ನೀರು. ಪ್ರಾಣವು ನೀರನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿರುತ್ತದೆ. ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂರ್ಛಿತರೂ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ.[೫೮] ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೀರನ್ನು ಹೇಮಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶರತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಬಳಸಬೇಕು. ವಸಂತ, ಶಿಶಿರ, ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಹಗಲು ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರು ರಾತ್ರಿ ದೋಷಕಾರಿ, ರಾತ್ರಿ ಕಾಸಿಟ್ಟಿದ್ದು ಹಗಲು ದೋಷಕಾರಿ, ಹಾಗಾಗಿ ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅನ್ನ ಬೇಗನೆ

ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ, ದೇಹಪುಷ್ಟಿ, ಅರುಚಿಯ ತಕ್ಷಣ ಪರಿಹಾರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳು. ಅತಿ ಜಲ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅನ್ನ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ಕಷ್ಟ. ನೀರೇ ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು ದೋಷಕಾರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದವನು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿಯಲ್ಲಿರಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಪುನಃ ಪುನಃ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.[೫೯] ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

**ಭೋಜನ ನಂತರ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳು : ವಿಧಾನಗಳು.**

ಈಗಾಗಲೇ ಆಹಾರ ಪೂರ್ವವಿಧಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಿರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅರಿವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ಗಂಡೂಷ ಮಾಡಬೇಕು.(ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು). ಊಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನಡಿಗೆ ಸೇರಿದ ಆಹಾರ ಕಣವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಬಾಯಿವಾಸನೆಗೆ ಕಾರಣ. ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವಾಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಒದ್ದೆ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು.[೬೦] ಊಟವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಬೇವಿನಕಡ್ಡಿ, ಬಿದಿರುಕಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟಿದ ಅಗುಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಹಲ್ಲು ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಬೇವಿನಕಡ್ಡಿ ಉತ್ತಮವಾದುದು, ಬಿದುರುಕಡ್ಡಿ ಗಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉದ್ದವಾದ ಚಿನ್ನದಕಡ್ಡಿ ಉತ್ತಮ, ಬೆಳ್ಳಿಯ ಕಡ್ಡಿ ಮಧ್ಯಮ, ತಾಮ್ರದಕಡ್ಡಿ ಅಧಮವಾದುದು. ನಂತರ ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೈ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಪರಿಮಳಿತ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಕೈ ಒರೆಸಬೇಕು.[೬೧]

ಊಟವಾದ ನಂತರ ಆಯಾಸ ಉಂಟು ಮಾಡದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಮಲಗಿದರೆ ಕಫವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿನಾಶಕ. ಊಟ ಬಳಿಕ ಧೂಮಪಾನ. ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೃದಯ ಬಲವರ್ಧಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಒಗರು, ಖಾರ, ಕಹಿರಸ ಉಳ್ಳ ಅಡಿಕೆ, ಕರ್ಪೂರ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಲವಂಗ ಮತ್ತು ಜಾಯಿಕಾಯಿಯ ಹೊಸ ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಾಯಿ ವಿಶದವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಿಗುಟು, ಅಂಟುತನ ನಿವಾರಣೆ ಜತೆಗೆ ಇತರೆ ಸುಗಂಧ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಜಗಿಯಬಹುದು.[೬೨] ಉಂಡು ನೂರಡಿ ನಡೆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ. ಅದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕತ್ತು, ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬಿಗಿತನ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಉಂಡ ತರುವಾಯ ಶೀಘ್ರ ನಡಿಗೆ ಲೇಸು.[೬೩] ವಿವೇಕಿಯಾದವನು ಊಟವಾದ ತಕ್ಷಣ ಅಂಗಮರ್ದನ(ಮೈ ಒತ್ತುವುದು) ಕತ್ತಿವರಸೆ, ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತುವುದು, ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಊಟದ ನಂತರ ಎಡುಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ(ಕೆಳಗೆ

ಮಾಡಿ) ಎರಡು ಘಳಿಗೆ ಕಾಲ (೪೮ ನಿಮಿಷ) ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೆ ಮಲಗಬೇಕು. ಅಥವಾ ನೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆಯಬೇಕು.[೬೪] ಊಟದ ಅನಂತರ ಕುಳಿತರೆ ತೃಪ್ತಿ. ಮಲಗಿದರೆ ಪುಷ್ಠಿ. ಅತಿಯಾದ ಓಡುವುದು, ವ್ಯಾಯಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮರಣವು ಸಹ ಅವರನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.[೬೫] ಊಟದ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ನೂರಡಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದು ನಡಿಗೆ ನಡೆದು ಕರಗಿಸುವ ಜನರು ಹಲವರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೃಶತ್ವ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಊಟ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಅಡಿ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿದರೆ ಎಂಟು ಬಗೆಯ ಶ್ವಾಸರೋಗ. ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದರೆ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಶ್ವಾಸ. ಬಲಗಡೆ ಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಮಲಗಿದರೆ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ಶ್ವಾಸ. ಎಡ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಮಲಗಿದರೆ ಯಥಾ ಸುಖಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೊಕ್ಕುಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಲು ಎಡ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕಾದ್ದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಉಂಡ ಅನ್ನ ಯಥಾವಥ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.[೬೬] ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆ, ನಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನಕೂಲಕರ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಬಲ, ಮನೋಬಲ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳಲು ಸಹ ಈ ಮೇಲಿನ ವಿಧಾನಗಳು ಅನಕೂಲವಾಗಿವೆ.

**ಭೋಜನದ ವಿಷ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು :**

ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಬಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿವೇಕಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನು ಸ್ವತಃ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಆ ಆಹಾರಾದಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷಾಕ್ರಮ ಮತ್ತು ದೋಷ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕೆಳದಿ ಬಸವರಾಜನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. "ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಿತ್ರರು, ಉದಾಸೀನರು ಮತ್ತು ಶತ್ರುಗಳೆಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಷಸೇರಿಸುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ."[೬೭] ಬುದ್ಧಿವಂತರಾದವರು ಈ ಕೆಳಗೆ ಹೇಳುವ ಸ್ಪಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಶತ್ರುಗಳು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಹಾಕಿದ ವಿಷವನ್ನೂ ತಿಳಿದು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೇಗೆಂದರೆ "ವಿಷ ಸೇರಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬೇಯಲು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗತಾನೇ ಬೇಯಿಸಿದ್ದಾದರೂ ನಿನ್ನೆ ಬೇಯಿಸಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಉಗಿ ಹೋದ ತಕ್ಷಣ ಅಂದರೆ ತಣ್ಣಗಾದ ತಕ್ಷಣ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೂ ಅಂಟಂಟಾಗಿಯೂ, ವಿಚಿತ್ರ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೇಲೋಗರಗಳು ಬೇಗನೆ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಜಾಸ್ತಿ ಉರಿ(ಬೆಂಕಿ)ಯಿಂದ ಕುದಿಸಿದರೂ ಒಡಕಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗುಳುಗುಳಾಗಿ ಗುಳ್ಳೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸರಸದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀಲವರ್ಣದ ಗೆರೆಗಳೂ, ಹಾಲಿನ ನಡುನಡುವೆ ಕೆಂಪು ಗೆರೆಗಳು. ಮೊಸರಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ನಸುಗಪ್ಪು ಗೆರೆಗಳು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀಲಿ, ಹಳದಿ, ಮೊಸರಿನ ತಿಳಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾರಿವಾಳದ

ಬಣ್ಣದಂತೆ ಬೂದುಬಣ್ಣದ ಗೆರೆಗಳು, ಸೌರೀರಕ(ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದ ಬಾರ್ಲಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ) ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಗೆರೆಗಳು, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂತಿರುವ ಗೆರೆಗಳೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ದ್ರವರೂಪದ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ, ಜೇನಿನಲ್ಲಿ, ಕಪಿಲ(ಕೆಂಚು) ವರ್ಣದ, ತೈಲ(ಎಣ್ಣೆ)ದಲ್ಲಿ ನಸುಗೆಂಪು(ಅರುಣ) ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ವಸಾ(ಮಾಂಸದಲ್ಲಿನ ಜಿಡ್ಡು)ದ ವಾಸನೆಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಮ(ಮಾಗದ) ಫಲಗಳು(ಕಾಯಿಗಳು) ತಕ್ಷಣ ಹಣ್ಣಾಗುತ್ತವೆ ಇಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಕೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿಷದಿಂದ ಬಾಡಿ ಮುದುಡುತ್ತವೆ. ಒಣಗಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿಷದಿಂದ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣಗೆಡುತ್ತವೆ. ಕಠಿಣ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೆತ್ತಗೂ, ಮೆತ್ತಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಠಿಣವೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ವಿಷದಿಂದ ಹೂವಿನ ಹಾರಗಳು ಸೊರಗಿ ಬಾಡುತ್ತವೆ. ವಿಕಾರವಾಗಿಯೂ, ವಾಸನೆ ರಹಿತವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಲಗಡೆಯ ದಳಗಳು ಎಡಗಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಮಣಿ(ರತ್ನ), ಲೋಹ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಲ ಲೇಪವಾದಂತೆ(ಕಂದಿದಂತೆ) ಇದ್ದು ಬಣ್ಣ, ಹೊಳಪು, ಕಾಂತಿ, ನುಣುಪು, ಭಾರ, ಸ್ನೇಹ(ಜಿಡ್ಡು) ಗುಣಗಳು ಕುಂದುತ್ತವೆ. ವಿಷದ ಸಂಪರ್ಕದ ದೇಹದ ರೋಮಗಳು, ರೆಪ್ಪೆಗಳೂ ಉದುರುತ್ತವೆ.[೬೮] ಈ ರೀತಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಷ ಮಿಶ್ರಣವು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸೇರುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸೇರಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾಜನಾದವನು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಷಮಿಶ್ರಣದ ಸಂಶಯ ಬಂದಾಗ ಬೆಂಕಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ "ವಿಷಮಿಶ್ರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದಾಗ ಬೆಂಕಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುರುಳಿ ಸುರುಳಿಯಂತೆಯೂ, ರೂಕ್ಷವಾಗಿಯೂ ಉರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಟ ಚಟ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಅನೇಕ ಬಣ್ಣದ ಜ್ವಾಲೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕಿಡಿಗಳು ಹಾರುತ್ತವೆ. ಹೆಣದ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಜ್ವಾಲೆ ಕಡಿಮೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ವಿಷಾನ್ನದ ಹೊಗೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತಲೆನೋವು, ನೆಗಡಿ, ಕಫಸಹಿತವಾದ ಜೊಲ್ಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡೂ ಕದಡಿ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತವೆ. ತಕ್ಷಣ ಮೈ ನವಿರೇಳುತ್ತದೆ. ವಿಷ ಸೇರಿದ ಆಹಾರ ತಿಂದ ಕಾಗೆಯ ಸ್ವರ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ನೊಣಗಳು ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಳಿತರೂ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ವಿಷಸೇರಿದ ಅನ್ನದ ವಾಸನೆಯಿಂದ ದುಂಬಿಗಳು ಜೋರಾಗಿ ಹಾಡುತ್ತವೆ. ಸಾರಿಕೆಗಳು, ಗಿಣಿಗಳು ವಿಷಾನ್ನದಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಕಿರಿಚುತ್ತರೆ. ಚಕೋರ ಪಕ್ಷಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳು ವಿಷಾನ್ನದ ದರ್ಶನದಿಂದಲೇ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಗಿಲೆಯು ಮತ್ತಿನಿಂದ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೇ ಕ್ರೌಂಚ ಪಕ್ಷಿಗೂ ಮತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಮುಂಗುಸಿಗೆ ರೋಮಾಂಚವಾಗುತ್ತದೆ. ನವಿಲು ಸಂತೋಷಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನವಿಲು ನೋಡುವುದರಿಂದಲೇ ವಿಷದ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಬೆಕ್ಕು ಉದ್ವೇಗಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೋತಿಯು ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ. ಹಂಸದ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯು ಜಾರುತ್ತದೆ. ಕೋಳಿ ಕೂಗಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ತುಟಿಯಲ್ಲಿ

ಚಿಮ ಚಿಮ ಎಂದು ಉರಿಯು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯೂ ಉರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ದವಡೆಗಳು ಸ್ಥಿಮಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಭಾರವಾದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರದ ರುಚಿಯೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಷ ಹಾಕಿದವನೂ ತಳಮಳಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ವಿಷ ಹಾಕಿದವನು ಮುಖ ಕಪ್ಪಿಕ್ಕುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಗಮನವಿಲ್ಲದೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ನೋಡುತ್ತಾನೆ, ಬೆವರುತ್ತಾನೆ, ನಡುಗುತ್ತಾನೆ. ಮಂಕು ಕವಿದು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ಹೆದರಿ ಮುಗ್ಗರಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆಕಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿ ಸ್ಥಾವರ ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದವನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರಗುಣ ತಿಳಿಯುವವರೆಗೆ ಸ್ಫಟಿಕ ಮತ್ತು ಟಂಕಣ ಕ್ಷಾರಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು."[೭೯] ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪೂರ್ವದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ವಿಷ ಸೇರಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಕ್ರಮದ ವಿವರಗಳು ಅಮೋಘವಾಗಿವೆ. ವಿಷ ಆಹಾರಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಭೋಜನದ ನಿಷೇಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು : ನಿರಾಕಾರಣ**

ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಗಳು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಿಂದ ಮುಂದುವರಿದು ಇಂದು ನಂಬಿಕೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇಂದು ಜೀವಂತವಾಗಿವೆ. ಈ ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳು ಮಾನವನ ಜೀವನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುಪಾಡನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕಾಲಕ್ಕನುಸಾರ, ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಮದುವೆ, ಮಹೂರ್ತ, ದಿಬ್ಬನ, ಪ್ರಸ್ತ, ಜನನ, ಸಾವು ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಅಡುಗೆಗಳು ಆ ಘಟನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಸಾವಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಬೆರಸದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಕಹಿ ಘಟನೆಯ ಸಂದರ್ಭದ ಸಿಹಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಘಟನೆಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು.

ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳು ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವು. ಅವುಗಳ ಭಯ, ಭಕ್ತಿ, ನಂಬಿಕೆ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಧರ್ಮದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಬದುಕು ರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ಹಲವು ನಿಷೇಧ ಆಚರಣೆಗಳು ಇಂದು ಅಲಿಖಿತ ಕಾನೂನುಗಳಾಗಿವೆ. ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳು ಆದಿವಾಸಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದ ಮಾನವನೊಂದಿಗೆ ಬೆರತು ಅವನ ಬದುಕನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇವು ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ, ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳು ಭಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿತವಾದರೆ

ಕೆಲವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ. ಅವು ಕ್ರಿಯಾಜನ್ಯವೂ ಹಾಗೂ ಬುದ್ದಿಗ್ರಾಹ್ಯವೂ ಆಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಉಪಾಸನೆ, ಆರಾಧನೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಗಳು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಇವು ಜನರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟವನ್ನು ತೋರಬಲ್ಲವು. ಅಲ್ಲದೇ ಅವರ ನಂಬಿಕೆ, ಆಚರಣೆ, ಅನಿಸಿಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮೌಲ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದಿವೆ.

ವೇದಗಳ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಂಬಿಕೆ ಆಚರಣೆಗಳು ಸಂಸ್ಕಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಜನಾಂಗದ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಮಾನವನ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳ ನಿಷೇಧ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳು, ಲೌಕಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಕೃತಿಗಳು ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು, ಯಾವಾಗ, ಎಷ್ಟನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು, ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದು ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ವಿಧಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

೧೦-೧೧ನೇ ಶತಮಾನದ ಮೂರನೇ ಸೋಮೇಶ್ವರನ ಮಾನಸೋಲ್ಲಾಸ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಕೋಳಿ ಹುರಿಗಡ್ಡೆ, ನಾಯಿಕೊಡೆ ಇವು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾದವುಗಳಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.[೨೦] ಇವು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ತಾಮಸ ಗುಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮಾನವನ ಬದುಕನ್ನು ವಿಕಾರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಅವನ ವಾದ. ಇವುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸುರ ಗುಣ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿಯು ಬೆಳ್ಳೆ(ಬೆಳ್ಳುಳಿ), ಭಂಗಿ, ನುಗ್ಗಿ, ಉಳೆ(ಈರುಳ್ಳಿ) ಮೊದಲಾದವನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಡಬೇಕು. ಬೆಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ದೋಷ, ಭಂಗಿ, ನುಗ್ಗಿಯಲ್ಲಿ ಲಹರಿ, ಉಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ದುರ್ಗುಣಗಳು ದೋಷ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. 'ಉಳ್ಳಿ' ಅಭೋಜ್ಯವೆಂದು ಬಸವಣ್ಣ ನಿಂದಿಸಿದ್ದು, ಕಿನ್ನರಿಬೊಮ್ಮಯ್ಯ ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಉಳ್ಳಿ ಮೆರವಣಿಗೆ ಮಾಡಿ ಕರೆತಂದು ಉಳ್ಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ಹರಿಹರನ ಬಸವರಾಜದೇವರ ರಗಳೆಯು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ.[೨೧]

ಇಂದಿಗೂ ಹಲವು ಧರ್ಮೀಯರಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ನಿಷೇಧಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ. ಜೈನನಾದ ಮಂಗರಸನು ತನ್ನ ಧರ್ಮವನ್ನು ಮಿರಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪಾಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ತನ್ನ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಪುರಂದರದಾಸರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಕವಡಿಕಾಯಿಗಳು ತಿಂಬೆವೆಮ್ಮ ಎಂಬ ಅಂಶಗಳು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಿಷೇಧಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಇವು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಕಾಮವಿಕಾರ, ಕಾಯವಿಕಾರ, ದುರ್ಬುದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸತ್ವಭರಿತ, ಸುಪ್ತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು

ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ಅರಿಯಬಹುದು. ಕೆ.ಟಿ.ಆಚಯ್ಯವರು (A Historical Dictonory of Indian Food, page-172) ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ, ಕೆಲವೇ ಜನರು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಚೀನಾ ಯಾತ್ರಿಕ ಕ್ಸುಯಾನ ತನ್ನ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರನ್ನು ನಗರದಿಂದ ಗಡಿಪಾರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.[೭೨] ಈ ವರದಿಗಳು ಅಂದಿನ ನಂಬಿಕೆ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಕಠಿಣತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಮೂಲಂಗಿಗಳನ್ನು ಜೈನರು ಕೂಡಾ ಬಳಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗಡ್ಡೆ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಜೈನ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧವಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೂ ವಿರೋಧಾಭ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಕೃತಿಗಳು ಸಂಯೋಗ ವಿರುದ್ಧ ದ್ರವ್ಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸಿ ಅನೇಕ ರೋಗ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲದಲ್ಲಿ ಸಹ ಉದಾಹರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾಯಸ, ಖಿಚಡಿ ಸಹಿತ ಜೇನು ಬಳಕೆ ಕೂಡದು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸಂಗಡ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಸರು, ಬಿಲ್ವಪ್ತ್ರೆಹಣ್ಣು ನಿಷಿದ್ಧ. ಈ ಮೇಲಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವು ವಿಷಪೂರಿತಗೊಂಡು ವ್ಯಾದಿಗಳು ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಹಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

೧. ಹತ್ತು ದಿನ ಕಾಲ ಕಂಚಿನ ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿರಿಸಿದ ತುಪ್ಪ ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

೨. ತುಪ್ಪ, ಜೇನು ಸಮಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿರುದ್ಧ.

೩. ಸಿದ್ಧವಾದ ಅಡಿಗೆ, ಕಷಾಯಗಳು, ಪುನಃ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಬಳಸುವುದು ನಿಷಿದ್ಧ.

೪. ಬಗೆ ಬಗೆ ಮಾಂಸಗಳು ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಕೂಡಿಸಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ವಿರುದ್ಧ. ಈ ರೀತಿಯ ದ್ರವ್ಯಗುಣ ಅರಿತುಕೊಂಡು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಅನ್ನಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಒಳಿತಿದೆ.[೭೩] ತಣ್ಣಗಾದದ್ದನ್ನು ಪುನಃ ಬಿಸಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಮೊಳಕೆಗೊಂಡ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಕಂಚಿನ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ದಿನ ಮೀರಿ ಇರಿಸಿದ ತುಪ್ಪ ಸೇವನೆಗೆ ನಿಷಿದ್ಧ. ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಬಾಳೆ ಕೂಡಿಸಿ ಬಳಸಬಾರದು. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಚಕ್ಕಲಿ ಮತ್ತು ಕಲಿಮ ಜೊತೆಗೊಡಿಸಿ ಬಳಸಬಾರದು. ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಜೇನು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳು ನಿಷಿದ್ಧ. ಜೇನಿನ ಜೊತೆಯಲಿ ಕಾಕ ಮಾಚಿ (ಗಣಿಕೆ) ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮೂಲಂಗಿ ಜೊತೆಗೆ ಉದ್ದಿನ ಸಾಗು ನಿಷಿದ್ಧ. ಹಾಲು ಒಣಗಿದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿಷಿದ್ಧ. ಹಳಸಿದ ಮೊಸರು ನಿಷಿದ್ಧ. ಕೂದಲು ಕೀಟ ಸಹಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪುನಃ ತೇವಗೊಳಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ನಿಷಿದ್ಧ.[೭೪] ಭೋಜನ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಪ್ರಕೋಪಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ತುಪ್ಪ ಸಹಿತ ಅನ್ನವನ್ನು

ಮೊದಲಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಸಿಹಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಖಾರ ಹುಳಿ ಸಿಹಿ ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಥ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

**ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳು :**

೧. ಅನೂಪ (ಜಲಾಶಯ ತಗ್ಗು) ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾಂಸದ ಜತೆಗೆ ಉದ್ದು, ಜೇನು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳು ವಿರುದ್ಧವೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂಥಹ ಮಾಂಸವು ಮೂಲಂಗಿ ಸಂಗಡ ವಿರುದ್ಧವೆನಸುತ್ತದೆ.

೨. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೀನು ವಿರುದ್ಧ

೩. ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಲಿನ ಜತೆ ವಿರುದ್ಧ

೪. ಹಾಲಿನ ಸಂಗಡ ಹುರುಳಿ, ಕಾಡು ಅವರೆ, ನವಣೆ ಮತ್ತು ಅವರೆ' ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ವಿರುದ್ಧ.

೫. ಹರಿತಕ (ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ) ತರಕಾರಿ ಸಂಗಡ ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಬಳಸಬಾರದು.

೬. ಹಂದಿ ಮತ್ತು ನಾಯಿ ಮಾಂಸ ಜತೆಗೆ ಬಳಸಬಾರದು.

೭. ಮೊಸರಿನ ಸಂಗಡ ಕೋಳಿಯ ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದ ಮಾಂಸ ಬಳಕೆ ಕೂಡದು.

೮. ಪಿತ್ತಸಹಿತ ಹಸಿ ಮಾಂಸ ಬಳಕೆ ನಿಷಿದ್ಧ.

೯. ಮೂಲಂಗಿ ಜತೆಗೆ ಉದ್ದಿನ ಸಾರು ಕೂಡದು.

೧೦. ತಾವರೆ ನಾಳವು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಸಹಿತ ವಿರುದ್ಧ.

೧೧. ಉದ್ದು ಸಾರು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಲು ಮೊಸರು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದ ಜತೆಗೆ ಲಕುಚಫಲ ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ.

೧೨. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಜತೆಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮೊಸರಿನ ಸಂಗಡ ತಾಳೆಹಣ್ಣು ವಿರುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೩. ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಬೇಯಿಸಿದರೂ ವಿರುದ್ಧ.

೧೪ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಪಾಯಸ, ಮದ್ಯ ಖಿಚಡಿ ಬಳಸಿದರೆ ವಿರುದ್ಧ.

೧೫ ಪಾಯಸದ ಸಂಗಡ ಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು ಕದಡಿದ ದ್ರವಾಹಾರ ವಿರುದ್ಧ.

೧೬ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಸಂಗಡ ಅರಿಶಿಣ ತರಕಾರಿ ಬಳಕೆ ವಿರುದ್ಧ.

೧೭ ಬಲಾರ ಪಕ್ಷಿ ಮಾಂಸವು ಮದ್ಯ ಅಥವಾ ಕುಲ್ಮಾಶ ಜೊತೆಗೆ ವಿರುದ್ಧ. ಈ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹಂದಿ ನೆಣದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಬಳಸಿದರೆ ಸದ್ಯ ಪ್ರಾಣಹರ.

೧೮. ತಿತ್ತರ ಹಕ್ಕಿಯ ಮಾಂಸ ನವಿಲು, ಉಡ, ಲಾವಕ, ಕಪಿಂಜಲಹಕ್ಕಿ ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಗೆ ಹರಳುಗಿಡದ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಹರವಾಗಲುಬಹುದು.

೧೯. ಹಾರಿತ ಹಕ್ಕಿಯ ಮಾಂಸವು ಭಸ್ಮ, ಮರಳು ಮುಂತಾದ ಕಲ್ಮಷದಿಂದ ಕೂಡಿದರೆ ಮತ್ತು ಜೇನಿನ ಜೊತೆಗೆ ಬಳಸಿದರೆ ಕೂಡ ಪ್ರಾಣಘಾತಕ.[೭೫]

ಯಾವುದು ದೋಷಗಳನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದು ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ. ಇಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಸ್ತುತ. ದೋಷಗಳಿಗೆ ಬಾಧೆಯಾಗದ ರೀತಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿರಿ. ಯಾರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಸ್ನಿಗ್ಧಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ, ನಿತ್ಯ ಅಗ್ನಿದೀಪ್ತಿ ಉಳ್ಳವರು ಇರುತ್ತಾರೋ, ಹೃದಯದ ಬಲಉಳ್ಳವರೋ, ಬಲಿಷ್ಟರೋ ಅವರಲ್ಲಿ ವಿರುದ್ಧಾಹಾರದ ಪರಿಣಾಮ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಉಂಟಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.[೭೬]

ಹೀಗೆ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಆಚರಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೂ ವಿರೋಧಭಾಸಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿ ವ್ಯಥೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಅದರ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವ ಅರಿತು ಹಾಗೂ ಅನುಭವದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ನೆಮ್ಮದಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆಹಾರದ ಮೂಲಕವೇ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ತಿಂಡಿ–ತಿನಿಸು ಭೋಜನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದದ್ದರು. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಅನ್ಯಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಆಯಾಕಾಲ, ಪ್ರದೇಶ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಜೀವಿಸಬಹುದು.

**ಭೋಜನದ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು :**

'ಅತಿಥಿ ದೇವೋಭವ' ಎಂಬುದು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಯಾವುದೇ ಶುಭ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಕರೆಯಲು ಅವರ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲದೆ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ 'ಕುಟುಂಬ ಸಮೇತರಾಗಿ ಬಂದು ನಮ್ಮ ಆತಿಥ್ಯ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕೆಂದು' ಕರೆಯುವುದರಲ್ಲೇ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು, ಮುದುಕರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಅತಿಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಭೃತ್ಯರು ಊಟ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ದಂಪತಿಗಳು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ ಸ್ಮೃತಿಯು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ.[೭೭] ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಬಂಧುಬಾಂಧವರನ್ನು, ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು, ಹಿತೈಷಿಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಲಲ್ಲೇ

ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆಯಲು ನೀರು, ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಚೌಕ(ಟವೆಲ್) ಕೊಟ್ಟು ಒಳಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚಾಪೆ ಅಥವಾ ಮಣೆ ಹಾಕಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಕೂರಿಸಿವರು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಆದರಣೆಯಿಲ್ಲದ ಊಟ ಅಮೃತವಾದರೇನು?' ಎಂದು ಪುರಂದರದಾಸರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಊಟ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ತುತ್ತಿನ ಚೀಲ ತುಂಬುವುದಾಗಿರಬಾರದು. ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಸಮಾರಂಭಗಳ ಭೋಜನದಲ್ಲಾಗಲಿ 'ಅಡುಗೆ ಹೇಗಿದೆ? ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ' ಎಂದು ಉಪಚರಿಸುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಉಂಡನ್ನ ಜೀರ್ಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಆದರೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ, ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಎಡೆಯಲ್ಲಿಕ್ಕಿದ ಅನ್ನವೇತಕೆ, ಸೌಖ್ಯವಿಲ್ಲದ ಊಟ ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಕಾಲಕೂಟ. ಅತಿಥಿ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜನರನ್ನು ಯಥಾಕಾಲ ಯಥಾಕಾರ್ಯ ಸಂತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಅದೇ ರೀತಿ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಪಾಂಡ್ಯರಾಜ್ಯದೊಳಗಿನ ವಿಲ್ಲಪುತ್ತೂರಿನ ನಗರದ ಗೃಹಸ್ಥನು ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಆಗ ತಾನೇ ಬಿರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿದನು.[೭೮] ಅತಿಥಿಗಳು ಮೈ ತುಂಬ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಿದು ಸುವಾಸನೆವುಳ್ಳ ಹಿಟ್ಟನಿಂದ ಅಂಗವಸ್ತ್ರವನ್ನಿಟ್ಟು ಅವರು ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಬರುವ ವೇಳೆ ಊಟ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು.[೭೯] ಸಮಾರಂಭಗಳ ಯಜಮಾನ ವಹಿಸಿದವರು ಭೋಜನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಆಪೋಶನ ಹಾಕುವರು. ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ ಸಮರ್ಪಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಎಲೆ ಮುಟ್ಟಿದ ಎಡಗೈಗೆ ಹಸ್ತೋದಕ ಹಾಕುವರು. ಆಮೇಲೆ ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರು ಬಿಟ್ಟು 'ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಮಸ್ತು' ಎಂದು ಅಥವಾ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ ಸರ್ವರೂ ಭುಂಜಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವವರು.

ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನು ತನ್ನ ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಥಿ ಅಭ್ಯಾಗತರಿಗೆ ಜಡಿಮಳೆ ಬಂದಾಗಲಾದರು ಸರಿ ತೊವ್ವೆ, ಪರಮಾನ್ನ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಗೆಯ ಹುರಿದ ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಡಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಮೊಸರುಗಳಿಂದ ಆತಿಥ್ಯ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.[೮೦] ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ಪಂಡಿತನ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಆತಿಥ್ಯದ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆತಿಥ್ಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಂದ ವಿಪ್ರನು. ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಕೆಳತುಟಿಯ ಪಕ್ಕಗಳಿಂದ ತುಪ್ಪದ ದಾರಿಯು ಸೋರತಿರಲು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೋಯ್ದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಆದರೆ ವಿರೂಪಾಕ್ಷನ ರಥದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು ಎಂದು ತ್ವರಿತದಿಂದಲೇ ಭೋಜನ ಮುಗಿಸಿದ ಇತರ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಆತನನ್ನು ತ್ವರಿತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಭಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತರಬೇಕೆಂದು ಮತ್ತೆ ಸೂಚಿಸಿದನು. ಮತ್ತೆ ತರಲಾದ ತುಪ್ಪದ ನಿಲುಗಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಊಟದ ತಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದರು ಸಹ ತನ್ನ ಕೆಳವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸವಿದನು. ಆತನ ಅನುಮತಿಯಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರೆಲ್ಲರೂ ಎದ್ದುಬಿಡಲಾಗಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಏಳಲು ಅಸಮರ್ಥನಾದ. ಆಗ

ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ಮೇಲೆದ್ದನು.[೮೧] ಈ ಸವಿ ಭೋಜನ ಉಂಡು ಕೆನೆಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆದನು. ನಂತರ ತಾಂಬೂಲವನ್ನಿತ್ತು ನಾನಾ ದೇಶಗಳ ವಿಶೇಷಗಳ ವಾರ್ತೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡನು.[೮೨] ಈ ಮೇಲಿನ ಉಪಚಾರಗಳು ಕೇವಲ ರಾಜ ಅರಸು ಮನೆತನಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ಇನ್ನಿತರ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳಿಂದ ಅರಿಯಬಹುದು. ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದೆ.

**ಶ್ರಾದ್ಧ :**

ಸತ್ತವರಿಗೆ ಹನ್ನೊಂದನೆಯ ದಿನಕ್ಕೆ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಕ್ರಿಯೆ, ಶ್ರಾದ್ಧ, ಭೂಶಾಂತಿ, ಹಾಲುತುಪ್ಪ ಬಿಡುವುದು ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಕರೆಯುವರು. ಹಾಲು ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಬಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಸುಡುಗಾಡಿಗೆ ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆಯ ಶ್ರಾದ್ಧವನ್ನು ಚಂಡಿಯು ದೊಡ್ಡ ಸಮಾರಂಭ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಗಂದಶಾಲೆ ಅಕ್ಕಿ, ಧಾನ್ಯ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲಗಳನ್ನು ತರಿಸಿದನು. ಶ್ರಾದ್ಧಕ್ಕೆ ವಿಪ್ರರಿಗೆ ಗಂಧಾಕ್ಷತೆ ದಕ್ಷಣೆ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಸಿಯಾದ ಅನ್ನ, ಪಾಯಸ, ಬೆಲ್ಲ, ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜ್ಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಚವಾಗಿ ಉಣಬಡಿಸುವೆನು ಎಂದಳು.[೮೩] ಮೊದಲೆ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಂಕರಿ(ಮಡಿಕೆ)ಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ (ಮೈಸೂರು, ಮಂಡ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು ಸುತ್ತಮುತ್ತ) ಸಮಾಧಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಎಕ್ಕ ಹಲಸಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಒಂದರ ಪಕ್ಕ ಒಂದರಂತೆ ಜೋಡಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ 'ಹಿಂಡೆಕೂಳು' ಅನ್ನದ ಉಂಡೆ, ನಿಂಬೆಹೋಳು ಇಡುವರು. ಸಮಾಧಿಯ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊನ್ನೆಯಿಟ್ಟು ಅದರೊಳಗೆ 'ಹಾಲು-ತುಪ್ಪ' ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಸತ್ತವರು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಊಟ ತಿನಿಸುಗಳಾದ ವಡೆ, ಕಜ್ಜಾಯ, ಸಿಕಿನುಂಡೆ, ಕಡುಬು, ರಾಗಿರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ, ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ರವೆ ಉಂಡೆ, ಚಕ್ಕುಲಿ, ನುಪ್ಪಟ್ಟು, ಕೋಡುಬಳೆ, ಕರ್ಜಿಕಾಯಿ, ಸರ್ಜಪ್ಪ, ಪೂರಿ, ಕೇಸರಿಬಾತು, ಪಾಯಸ, ಉದ್ದಿನವಡೆ, ಇತರೆ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಹಣ್ಣಗಳಾದ ಕಿತ್ತಳೆ, ಪರಂಗಿ, ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು, ಅನಾನಸ್, ಮಾವು, ಸೀಬೆ ಸೇಬುಗಳನ್ನು ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲಿಡುವರು. ಆತ್ಮೀಯರು ಇಷ್ಟವಾದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಮಾಡಿ ತಂದಿಡುವುದು ಉಂಟು ತೆಂಗಿನ ಹೊಂಬಾಳೆಯನ್ನು ಸತ್ತವರ ತಲೆಯ ನೇರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ತುಪ್ಪ ಬಿಡುತ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಸ್ವರ್ಗ ಸೇರಲಿ ಎಂದು ಸತ್ತವರನ್ನು ಹರಸುವರು. ಕಾಗೆ ಬಂದು ಪಿಂಡವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವತನಕ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವರು. ಕಾಗೆ ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆಂಬುದು ನಂಬಿಕೆ.

ಸಾವಿನ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಹಾಲು, ಮೊಸರನ್ನು ತಿಥಿ ಆಗುವ ತನಕ ಊಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಾರದು. ಬಹುತೇಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಕ್ರಿಯಾದಿಗಳು ಮುಗಿಯುವ ತನಕ ಆ

ಮನೆಯವರು ಒಲೆಹಚ್ಚಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೆ ಹನ್ನೊಂದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಊಟ ನೀಡುವರು.

ಹಿರಿಯರ ದಿನ (ಪಕ್ಷ) ಎಡೆ ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿ ಎಲ್ಲರೂ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಹಿರಿಯರೆಲ್ಲ ಬಂದು ಅಂದು ಊಟ ಮಾಡುವರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ.

ಹೀಗೆ ವಿಜಯನಗರದ ಕಾಲದ ಜನರು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಕುರಿತಂತೆ ತಮ್ಮದೆ ಆದ ವಿಧಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವು ಅವರ ಧಾರ್ಮಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತಸ್ತುಗಳಿಗುಣವಾಗಿ ಆಚರಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವು ಮುಂದುವರೆದು ಇಂದಿನ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

**ಕೊನೆಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು :**

೧. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಭಟ್.ಪಿ.,(ಸಂ) ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ. ಪುಟ.೦೫

೨. ಎಲ್.ಬಸವರಾಜು(ಸಂ)., ಪರಮಾರ್ಥಗೀತೆ. ಪುಟ.೧೯೪

೩. ಪಾಣಿನಿಯ ಅಷ್ಟಾಧ್ಯಾಯ., ೧೭.೯

೪. ಅಂಬಳಿಕೆ ಹಿರಿಯಣ್ಣ(ಪ್ರಸಂ)., ದೇಶಿ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿ. ಪುಟ.೧

೫. ದೇಶಿ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿ., ಪುಟ.೨

೬. ನಿರುಪಮಾ.,(ಅನು) ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯ ವಿರಚಿತ ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದ. ಶ್ರೀಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು. ೧೯೭೯. ಪುಟ.೬೨

೭. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೦೯-೧೧೦

೮. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೧೦

೯. ಎಚ್.ಎಲ್ ನಾಗೇಗೌಡ., ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ಇಂಡಿಯಾ. ಭಾಗ-೨. ಪುಟ.೧೬

೧೦. ಜಿ.ಜಿ.ಮಂಜುನಾಥನ್.(ಸಂ), ಸನತ್ಕುಮಾರ ಚರಿತೆ, (೧೪-೧೪)

೧೧. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೧೩

೧೨. ಎನ್.ನಂದೀಶ್ವರ., ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳು. ಪುಟ.೧೫೧

೧೩. ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ಇಂಡಿಯಾ., ಸಂ-೨. ಪುಟ.೧೬

೧೪. ಬಿ. ಮಂಜುಳಾ., ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ. ಪುಟ.೨೪೦

೧೫. ಎಲ್.ಬಸವರಾಜ(ಸಂ)., ವಿವೇಕ ಚಿಂತಾಮಣಿ, ಪುಟ.೭೨

೧೬. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೨
೧೭. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೧೧
೧೮. ಹೆಚ್. ಶೇಷಅಯ್ಯಂಗಾರ್.(ಸಂ), ಲೋಕೋಪಕಾರಂ. ೨೦೦೨.
೧೯. ಟಿ ಎಸ್ ಶಾಮಾರಾವ್.(ಸಂ), ಭರತೇಶ ವೈಭವ ಸಂಗ್ರಹ, ಪುಟ.೧೨೧
೨೦. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೪
೨೧. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ., ಪುಟ.೨೩೦
೨೨. ಚೆನ್ನಪ್ಪ ಉತ್ತಂಗಿ(ಸಂ)., ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳು, ೨೦೧೨ನೇ ಪದ್ಯ
೨೩. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ. ಪುಟ.೧೧೧
೨೪. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೧೫
೨೫. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೧೯
೨೬. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೭೨
೨೭. ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದ., ಪುಟ.೫೧
೨೮. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೧೯
೨೯. ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯ ವಿರಚಿತ ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದ., ಪು.೧೩೮
೩೦. ಅದೇ., ಪು.೫
೩೧. ಅದೇ., ಪು.೫
೩೨. ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯ ವಿರಚಿತ. ಜಾಂಬವತಿ ಪರಿಣಯ., ೨೧ ನೇ ಪದ್ಯ
೩೩. ಎಲ್.ಬಸವರಾಜ(ಸಂ)., ಪರಮಾನುಭಾವ ಭೋದೆ. ಪುಟ.೨೫೭
೩೪. ಪರಮಾನುಭಾವ ಭೋದೆ., ಪುಟ.೨೫೭
೩೫. ಡಿ.ಎನ್.ನಾಗರತ್ನ(ಸಂ)., ಹರಪನಳ್ಳಿ ಭೀಮವ್ವನ ಹಾಡುಗಳು. ಪುಟ.೨೬೭
೩೬. ಎಸ.ಎನ್.ಕೃಷ್ಣಜೋಯಿಸ್(ಸಂ)., ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ. ಪುಟ–೧೩
೩೭. ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳು., ೧೯೬೦.
೩೮. ಕುವೆಂಪು, ಮಾಸ್ತಿವೆಂಕಟೇಶ ಅಯ್ಯಂಗಾರ(ಸಂ)., ಕರ್ನಾಟ ಭಾರತ ಕಥಾಮಂಜರಿ, ಉ(೩.೬)
೩೯. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೧೩
೪೦. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ., ಪುಟ.೨೩೭
೪೧. ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳು., ೧೯೬೦.
೪೨. ವಿವೇಕ ಚಿಂತಾಮಣಿ., ಪುಟ.೭೨
೪೩. ಅದೇ., ಪುಟ.೭೨

೪೪. ಅದೇ., ಪುಟ.೭೫

೪೫. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೧೪

೪೬. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೪

೪೭. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ., ಪುಟ.೨೩೫

೪೮. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೧೪

೪೯. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೧೯

೫೦. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೧೩

೫೧. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೨೦

೫೨. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೧೪

೫೩. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೪

೫೪. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ., ಪುಟ.೨೩೩

೫೫. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೫

೫೬. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೯೭

೫೭. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೧೫

೫೮. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೫೫

೫೯. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೯೬

೬೦. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೧೫

೬೧. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೬

೬೨. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೧೬

೬೩. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೧೬

೬೪. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೬

೬೫. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೧೭

೬೬. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೧೭

೬೭. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೨

೬೮. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೩

೬೯. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೩

೭೦. ಎಂ.ಎಂ.ಕಲಬುರ್ಗಿ(ಸಂ)., ಮಾನಸೋಲ್ಲಾಸ (ಸಂಪುಟ.೧-೨), ಪುಟ.೫

೭೧. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ., ಪುಟ.೨೩೮

೭೨. ಕೆ.ಟಿ,ಅಚಯ್ಯ., A Historical Dictonory of Indian Food, page- 172

೭೩. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೧೦

೭೪. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೨೦

೭೫. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೦೦-೧೦೧

೭೬. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೦೧

೭೭. ವಿವೇಕ ಚಿಂತಾಮಣಿ., ಪುಟ.೫೦

೭೮. ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯ ವಿರಚಿತ ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದ., ಪುಟ೦.೩

೭೯. ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯ ವಿರಚಿತ ಆಮುಕ್ತ ಮೌಲ್ಯದ., ಪುಟ.೦೫

೮೦. ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯ ವಿರಚಿತ ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದ., ಪುಟ.೦೫

೮೧. ವಿರುಪಾಕ್ಷ ವಸಂತೋತ್ಸವ ಚಂಪು., ೪೫.ನೇ ಶ್ಲೋಕ. ಪುಟ.೭೩

೮೨. ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯ ವಿರಚಿತ ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದ., ಪುಟ.೦೩

೮೩. ಜೈಮಿನಿ ಭಾರತ., ಪುಟ.೨೦೩

***

# ಅಧ್ಯಾಯ – ೪

## ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ

### ಅ) ಸಸ್ಯಾಹಾರ

ಬಿ.ಬಿ.ಬಿರಾದಾರ್ ಅವರು "ಆಹಾರವು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವ ಸಾಮಗ್ರಿ ಮಾತ್ರವಾಗಿರದೆ, ರಸ–ರುಚಿ, ತೃಷೆಯನ್ನು ತೀರಿಸುವ ಒಂದು ಭೋಗದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಸಾಧನೆಗಳು ಬೆಳೆದುಬಂದಿವೆ. ಆಹಾರ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಮಾಗ್ರಿಯಾಗಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ಜನಾಂಗದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಜನಾಂಗದ ರುಚಿ–ಅಭಿರುಚಿ ಅವರ ಪರಂಪರೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವವರಿಗೆ, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಒಂದು ಜನಾಂಗದ ಆಹಾರ ವಿಧಾನವೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನವಾಗಿತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಆಹಾರದ ಅಧ್ಯಯನವೆಂದರೆ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಕುರಿತದ್ದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಮಾನವ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಪ್ರಾಣಿಯೊ ತರಕಾರಿಯೋ ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸೊ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ತಿಂದಿರುವುದು ಸಹಜ. ಇದು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಿಸಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಪದಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರ, ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಎಂದನಿಸಿರಬಹುದು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುವ(ನೆಲ್ಲಿ), ಹೆಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುವ(ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಮಾವು), ಬಿಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುವ(ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ), ಚಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುವ(ಬದಾಮಿ, ಗೊಡಂಬಿ), ಉಜ್ಜಿ ತಿನ್ನುವ(ರಾಗಿತೆನೆ) ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತೊಡಗಿದ. ಸುಲಿದು ತಿನ್ನುವುದು(ಕಡಲೆ ಕಾಳು, ಬಾಳೆ), ಸುಲಿಯದೆ ತಿನ್ನುವುದು(ಮೂಲಂಗಿ), ನಾರು ತೆಗೆದು ತಿನ್ನುವ(ನುಗ್ಗೆ, ಹೀರೆ, ಬೀನ್ಸ್), ನಾರು ತೆಗೆಯದೆ ತಿನ್ನುವುದು(ತೊಂಡೆ, ಬೆಂಡೆ) ಹೀಗೆ ಹಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನತೊಡಗಿದ. ಕಾಲ ದೇಶ ತನ್ನ ಸಮುದಾಯ ಬಳಸುವಂತಹದು ಯಾವುದು, ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂಬ ವಿಚಾರಗಳು ಅವನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಗೋಚರವಾದವು. ಹೀಗೆ ಕಂಡುಂಡ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲ ದೇಶಾತೀತವಾಗಿ ಉಳಿದದ್ದು ಕೆಲವಾದರೆ ಅಳಿದಿದ್ದು ಹಲವು. ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ'ಲ್ಲಿ ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಉಳಿಯುವುದಿರಲಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಕೇಳಲಂತಾರಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವಿದ್ದೇವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿವೆ, ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ.

ನಾಗರಿಕನಾದ ಮಾನವ "ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರ ಬಳಸಬೇಕು, ಯಾವ ವಸ್ತು, ಎಷ್ಟು, ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುವು, ಯಾವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಯಾವುದು ಸರಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ, ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ತನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡ. "ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಸಿಯಾಗಿ, ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿ, ಸುಟ್ಟು ಹುರಿದು, ಒಣಗಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವಂತಹವು ಯಾವವು? ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಯಾವುದು, ಉತ್ತಮ, ಮಧ್ಯಮ, ವಿಷಕಾರಿ, ಪ್ರಾಣಿಯ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು, ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು, ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಯಾವುದು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು, ಮಂದ ಗುಣ ಉಳ್ಳದ್ದು, ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಯಾವ ವಯೋಮಾನದವರು ತಿನ್ನಬೇಕು" ಎಂಬ ವಿಚಾರಗಳು ಇಂದಿನ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಉಳಿದು ಬಂದಿವೆ.[೧]

ಅದೇ ರೀತಿ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಜನಪದರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲೂ ಈ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಉಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಬಹು ಭಾಷೆಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ನಾಡಾದ ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಏಕರೂಪದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅಸಂಭವ. ಕಾರಣ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಹಾರವು ಆತನ ಭೌಗೋಳಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆಲೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇಲ್ಲದೆ ಋತುಮಾನಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಕುರಿತು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಜ್ಞಾನಶಿಸ್ತು ಬೆಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ' ಶಾಸ್ತ್ರಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಶಾಸನ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಚಾವುಂಡರಾಯನ ಲೋಕೋಪಕಾರ, ಮೂರನೆಯ ಸೋಮೇಶ್ವರನ ಮಾನಸೋಲ್ಲಾಸ, ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ ಕೃತಿಗಳು ವಿಫುಲ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮೂರನೆ ಸೋಮೇಶ್ವರನ ಮಾನಸೋಲ್ಲಾಸ ಕೃತಿಯು ಶಾಕಾಹಾರ ಕುರಿತಂತೆ ವಿಸ್ತೃತವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮರದ ಹೂವು, ಎಲೆ, ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಮಾಡುವ ಅಡುಗೆ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ವಿಜಯನಗರದ ಕಾಲದ ಜನರು ಸುಖ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಪಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿದ್ದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅವರ ಸಮಕಾಲೀನ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಭಕ್ಷ್ಯ, ಭೋಜ್ಯ, ಖಾದ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ರೀತಿ, ವ್ಯಾಪಾರ, ವ್ಯವಹಾರ ಅರಿಯಬಹುದು. ರತ್ನಾಕರವರ್ಣಿಯ ಭರತೇಶ ವೈಭವದಲ್ಲಿ ಅಂದಿನ ಕಾಲದ ಶ್ರೀಮಂತವರ್ಗದ ಜೀವನ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನ ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದದಲ್ಲಿ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಊಟ ಬಡಿಸುವ ರೀತಿ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ತಿನ್ನುವ, ತಾಂಬೂಲ ಸೇವಿಸುವ ಬಗೆ, ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ

ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇಲ್ಲದೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ದಾಸರಕೀರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಫಲಾಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಪಾನೀಯಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ತಾಂಬೂಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ಪಂಡಿತನ ಬಸವಪುರಾಣ, ಕವಿ ಲಿಂಗಣಾರ್ಯನ ಲಿಂಗಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಪಕ್ವಾನ್ನ, ಸೇವಗೆ, ಕಡಬು, ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿವರಗಳಿವೆ. ಲಕ್ಕಣ್ಣ ದಂಡೇಶನ ಶಿವತತ್ವ ಚಿಂತಾಮಣಿ, ಚಾಮರಸನ ಪ್ರಭುಲಿಂಗಲೀಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಕ್ಷ, ಭೋಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

೧೫ನೇ ಶತಮಾನದ ಕವಿ ೩ನೇ ಮಂಗರಸನು ರಚಿಸಿದ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟಪಾಕಾಧ್ಯಯವು ಎಂದು ಹಿಟ್ಟಿನ ಅಡುಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಅಡುಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಕುರಿತು ೭೭ ಪದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಅಲ್ಲದೆ ೬೫ ಬಗೆಯ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉದಾ:- ಘಾರಿಗೆ, ಫೇಣಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಇಡ್ಡಲಿಗೆ, ಕಡಬು, ವಡೆ ಇನ್ನು ಹಲವು ವಿಧದ ತಿಂಡಿ ಖಾದ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವ ರಸಾನುಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಮಹತ್ವ ಅರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾನೆ.

೩ನೇ ಮಂಗರಸನ ನಂತರ ೧೭ನೇ ಶತಮಾನದ ರಘುನಾಥ(೧೬೫೦-೧೭೨೫) ಎಂಬುವನು "ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ" ಎಂಬ ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದು, ಅಂದಿನ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ವಿವರಣೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ[೧]. ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. "ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀರ್ಣವಾದ ಅನಂತರ ಪುನಃ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು" ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಚಾರವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ. ವಿವಿಧ ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಅನ್ನ(ಆಹಾರ), ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಪುರುಷ(ಜೀವ) ಉತ್ಪತ್ತಿ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ನಂತರ ಅನ್ನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.[೨] ಲಿಂಗಣಾರ್ಯ ರಚಿತ 'ಲಿಂಗಪುರಾಣ'ದಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತಮೂರು ರೀತಿಯ ಬಾಳುಕ, ಹತ್ತು ತೆರೆನಾದ ಪಾಯಸಗಳು, ಎಪ್ಪತ್ತು ರೀತಿಯ ಕಜ್ಜಾಯಗಳು, ಐವತ್ತು ತರಹದ ಮೇಲೋಗರಗಳು, ಅರವತ್ತಮೂರು ತರಹದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳು, ಐದು ಮೇಲಿನ ಚೋಹ್ಯಗಳು, ಒಂಬತ್ತು ತರಹದ ತುಪ್ಪಗಳು, ಆರು ರೀತಿಯ ಸೀಕರಣೆಗಳು, ನಾಲ್ಕೈದು ರೀತಿಯ ರಸಾಯನಗಳು, ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವಿಧವಾದ ಹಪ್ಪಳಗಳು ಇನ್ನು ಮುಂತಾದ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ.[೩] ಇದು ಅಂದಿನ ಜನರ ರಸಿಕತೆಯನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕಲಾಭಿಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಕೇವಲ ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅದರ ಆಕಾರ, ಬಣ್ಣ, ಗಾತ್ರ, ಸಾಂದ್ರತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡ

ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪಾಕಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಜನಪದರು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಈ ರೀತಿಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಪಾರವಾದ ಶ್ರಮ, ವೆಚ್ಚ, ತಾಳ್ಮೆ, ಅನುಭವ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದಿತು.

ಮಂಗರಸನ 'ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ' ಕೃತಿಯಿಂದ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆ ವೇಳೆಗೆ ಏಳು ಪಾಕ ವಿಧಾನಗಳು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದ್ದರ ಕುರಿತು ವಿವರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. "ಹುರಿಯುವುದು, ತಾಲಿಸುವುದು, ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸುಡುವುದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು, ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸುವುದು, ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು, ಪುಟ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುವುದು ಎಂಬ ಏಳು ವಿಧಾನಗಳು".[೪] ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬಳಕೆಗೆ ತರಲು ಮಾನವ ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರಮಿಸಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಸಂಪತ್ತು ವೃದ್ಧಿಯಾದಂತೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಜೀವನದ ವಿಧಾನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೇ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಅದರಲ್ಲೂ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನ ತಮ್ಮ ಸದಭಿರುಚಿಗಾಗಿ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಖ್ಯಾತರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಬಹುಜಟಿಲವೂ, ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವೂ, ಸುಮಧುರವು ಆಗಿದ್ದವು. ಅಂದಿನ ಕಾಲದ ಅಡಿಗೆಗಳು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಕಠಿಣವಾಗಿದ್ದವು. ಕರ್ನಾಟಕದ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳು, ಪಾಕ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಬಹು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಪಾಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಿಯಮಿಸಿದ್ದವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೂರನೆ ಮಂಗರಸನು ತನ್ನ 'ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ'ದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ರವೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರವು, ವೆಚ್ಚದಾಯಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದಿತು.[೫] ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ರುಚಿ, ಮಾಧುರ್ಯ, ಸುವಾಸನೆ ಬರುವಂತೆ ಹಲವಾರು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದಿತು. ಕೆಲವು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಾಳೆಯ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಡುವುದು, ಅರಿಶಿಣದ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಡುವುದು, ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ರಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ತಾನು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ರುಚಿಕರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದನು. ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವು ಸೇರಿದಂತೆ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದುದು ಪಾಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮಾನವ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ರುಚಿಯ ರೂಪವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ್ದವು. ಆಹಾರವನ್ನು ಕರಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜ್ಯಗಳ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಮೆರಗು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಸಾಧಾರಣ ದೈನಂದಿನ ಊಟದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕರಿಯಲು ಬಳಸಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಭೋಜನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ವೈವಿಧ್ಯ ಮತ್ತು ಬಹು ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರದ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು

ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಾನವು ಲಭಿಸಿದ್ದಿತು. ಇಂತಹ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಜಯನಗರ ನಾಡಿನ ಜನರ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ರಸಮಯವಾದ ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರ ವಿವರಗಳು ಹಲವು ಆಧಾರಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಹಲವು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭನುಸಾರ ವಿವರಿಸುವಾಗ, ವರ್ಗೀಕರಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳ ಗುಣಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗಳನುಸಾರವಾಗಿ ಗುರಿತಿಸದೆ, ಅವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪಾಕ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಸಿಹಿಪಾಕ, ಖಾದ್ಯಪಾಕ, ಓಗರಪಾಕ, ಶಾಖಪಾಕ, ಪಾನಕಪಾಕ. ಪಿಷ್ಟಪಾಕ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ವಿಂಗಡಿಸಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಭಕ್ಷ್ಯ, ಭೋಜ್ಯ, ಪೇಯ, ಲೇಹ್ಯ, ಮತ್ತು ಚೋಷ್ಯ, ಚರ್ವ ಎಂದು ವಿಭಾಗಿಸಿ ವಿವರಿಸಿಲ್ಲ. ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭನುಸಾರ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಹೊರೆತು ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಗೆ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಸಹಿತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಸಿ ತಯಾರಿಸಿಲ್ಲ. ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಆಹಾರ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ದೊರೆತ ಆಕರಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರ, ಮಾಂಸಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ವಿವರಿಸಿದ್ದೇನೆ.

**ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು :**

ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಅಗಿದು ನುಂಗುವುದು ಭಕ್ಷ್ಯ. ಉದಾ–ಲಡ್ಡು ಮೊದಲಾದವು ಭಕ್ಷ್ಯ.[೬] ಶಿವಕೋಟ್ಯಾಚಾರ್ಯನ 'ವಡ್ಡಾರಾಧನೆ' ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ಬಗೆಯ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. "ತೊವ್ವೆಯ ಬೆಣ್ಣೆಕಾಸಿದ ದಾಮೋದ ಸುಗಂಧ ಪರಿಮಳಂ ನಾರ್ಪ ತುಪ್ಪಮಂ ಫಲವು ತೆರೆದು ಬಾಡುಗಳಂ ತುಯ್ಯಲಂ, ಪೂರಿಗೆ, ಯಿಡ್ಡಲಿಗೆ, ಸೋಧದಿಗ ಲಾವಣಿಗೆ ಘೃತಪೂರಂ ಲಡ್ಡುಗೆ, ಮಂಡಿಗೆ" ಮೊದಲಾದ ೧೮ ಬಗೆಯ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಜನತೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ.[೭] ಯಾವದಾದರೂ ಒಂದು ದ್ರವ್ಯರಸವನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದ ಕೂಡಲೆ ಆಗ ನಮಗೆ ಆ ದ್ರವ್ಯವು ಮಧುರ, ಆಮ್ಲ, ಲವಣ ಅಥವಾ ಈ ಮೇಲಿನ ಒಂದು ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ ಇವುಗಳು ಸಹ ಮಧುರ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ. ಗೋಧಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮಾಂಸಾದಿಗಳು ಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲವು ಮಧುರ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವು.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಸಿಹಿ(ಮಧುರ) ಪಾಕವನ್ನು ಭಕ್ಷ್ಯಗಳೆನ್ನುವರು. ಸಿಹಿಪಾಕಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬ–ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಜಾತ್ರೆ ಉತ್ಸವ, ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿ ಇನ್ನು ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆದ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಸಾಂಖ್ಯ ಶಬ್ದ ಮಂಜರಿಯು ಅತಿರಸ, ಹೋಳಿಗೆ, ಲಡ್ಡು, ಜಿಲೇಬಿ, ಅಪೂಪ(ಅಪ್ಪಂ) ಎಂಬ ಐದು ಭಕ್ಷ್ಯಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದೆ. ಕನ್ನಡದ ಹಲವಾರು ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿರುವದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮಂಗರಸನ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ, ಚಾವುಂಡರಾಯನ ಲೋಕೋಪಕಾರ, ಗುರುಲಿಂಗದೇಶಿಕನ ಲಿಂಗಪುರಾಣ ಕೃತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಮೂರನೇಯ ಮಂಗರಸನ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಗ್ರಂಥವು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾಕ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪಿಷ್ಟಪಾಕಾಧ್ಯಾಯವು ಹಾಗೂ ಕಳಮಾನ್ನಾಧಿ ಪಾಕಾಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಗುರುಲಿಂಗದೇಶಿಕನ ಲಿಂಗಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಶಿವಭಕ್ತರ ಆರೋಗಣೆಗೆ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಬಡಿಸುವ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈಗಲೂ ಸಹ ಕೆಲವು ಜನ ಊಟ ಬಡಿಸುವಾಗ ಮೊದಲು ಸಿಹಿ ಬಡಿಸುವರು. ಇದು ಸಮೃದ್ಧ ಬದುಕನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಂಥದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲು ಪಾಯಸ ಬಡಿಸುವುದುಂಟು. ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸಿಹಿ ಕೊಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ. ಮದುವೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಶುಭ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಜನನ, ನಾಮಕರಣ, ಉದ್ಯೋಗ ದೊರಕಿದ್ದಾಗ, ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣವಾದಾಗ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಬಾಯಿ ಸಿಹಿ ಮಾಡೋಣ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಇರುವ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಸಿಹಿಅಲ್ಲದ ತಿನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ವಿಧ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖವಾದ ತಿಂಡಿ ತಿನಸುಗಳ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಪಾಕ ವಿಧಾನ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿಲಾಗಿದೆ.

**ಪಾಯಸ :**

ಪಾಯಸವು ಜನಪದರ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಸಿಹಿ ಭಕ್ಷ್ಯ. ವಿಶೇಷವಾದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಯಸವು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. "ಪಾಯಸವನ್ನು ಅಕ್ಕಿ, ರವೆ, ಗಸಗಸೆ, ಸೇವಗೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಿಹಿ ಪೇಯವನ್ನು ಪಾಯಸವೆಂದು ಕರೆಯುವರು.[೮] ಬೌದ್ಧ ಹಾಗೂ ಜೈನರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಯಸದ ಉಲ್ಲೇಖ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಇಂದಿಗೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಇದರ ಪ್ರಾಚೀನತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ೧೪೨೯ರ ವೀರ ಪ್ರತಾಪದೇವರಾಯನು ಆಂದ್ರದ ತಿರುಪತಿ ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಕ್ಕಿಪಾಯಸ ಹಾಗೂ ಪಾಯಸವನ್ನು ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಕಟ್ಟಳೆ ವಿಧಿಸಿದ ಶಾಸನವು ಪಾಯಸದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.[೯] ಪಾಯಸಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧ, ಅಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ, ಗೋಧಿಯ ಪಾಯಸ, ಹುಗ್ಗಿ ಪಾಯಸ, ಹಾಲಿನ ಪಾಯಸ, ಗಸಗಸೆ ಪಾಯಸ. ಪರಡೆ ಪಾಯಸ, ಕಾಯಿಪಾಯಸ, ರವೆಪಾಯಸ,

ಶಾವಿಗೆಪಾಯಸ, ಖೀರು, ತುಯ್ಯಲು ಪಾಯಸವು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದ ಸಿಹಿ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಹಲವಾರು ಕೃತಿಗಳು ಪಾಯಸ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಳವನಕಟ್ಟೆ ಗಿರಿಯಮ್ಮನ ಹಾಡುಗಳಲ್ಲಿ 'ಪರಮಾನ್ನಪಾಯಸ', ಬಸವಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಸಹುಗ್ಗಿ ಎಂದು, ಗೋವಿಂದ ವೈದ್ಯನು "ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ, ಸೊಜ್ಜಿಗೆವರಿದ ಪಾಯಸ, ಗೌಲೆಯ ಪಾಯಸ ಎಂದು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿವೆ. ಪಾಯಸದ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ಪಂಡಿತನು "ಪಾಯಸವನು ಉಂಡು ಸವಿ ನೋಡಿದಿರೆಯಿದು ದಿವಿಜರಾಯಂಗೆ ದುರ್ಲಭಂ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.[೧೦]

ಅದೇ ರೀತಿ ಮಂಗರಸನು ಹದಿನಾಲ್ಕು ವಿಧವಾದ ಪಾಯಸಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಕ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಅದರ ಮಹತ್ತವತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ, ಅಪ್ಪಮಣಿ ಪಾಯಸ, ಉಳ್ಳಿಯ ಪಾಯಸ, ಹಣ್ಣುಗಳ ಪಾಯಸ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪದ ಪಾಯಸ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು, ನಾರಂಗ, ಹುಣಸೆ, ಮಾವಿನ ಹಾಗೂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು ಇನ್ನಿತರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಪಾಯಸಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

**ಏಲಕ್ಕಿ ತಲಿದ ಪಾಯಸ :**

ಮಂಗರಸನು ಏಲಕ್ಕಿ ಪಾಯಸವನ್ನು "ಒಂದು ಮಾನ ನೀರನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಅದರ ಎಂಟನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಕಾಯಿಸಿ, ಬೆಳತಿಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಆ ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪಾಕ ಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಸಾಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಮೇಲೆ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿಯನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾಯಸವು ಏಲಕ್ಕಿ ತಲಿದ ಪಾಯಸ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.[೧೧] ಈ ಪಾಯಸವು ದೇವತಾರ್ಚನೆಗೆ ಪವಿತ್ರವಾದುದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಅಕ್ಕಿ, ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ತಯಾರಿಸದ ಪಾಯಸಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪಾಯಸಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ್ದು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಪಾಯಸಕ್ಕೆ' ಏಲಕ್ಕಿ ಬೆರಸಿ ತಯಾರಿಸಿದರಿಂದ' ಆ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಸಂಭೋಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಏಲಕ್ಕಿ ಬೆರಸಿ ತಯಾರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಪಾಯಸದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಂಗರಸನು ಸೇವಗೆ(ಗೋಧಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ)ಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾಯಸಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪ ಮಣಿ ಪಾಯಸ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಇದರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಗೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಪಾಯಸವನ್ನು ತಯಾಸಿದ್ದರಿಂದ ಆ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಜನಪದರು ಸೇವಗೆ ಪಾಯಸ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜನಪದರು ಗೋಧಿ, ಜವೆಗೋಧಿ ರವೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಪಾಯಸ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಬಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಇನ್ನು ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಪಾಯಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಂಗರಸ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಪಾಕ ಮಾಡುವ

ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಅಂದರೆ ತುಪ್ಪದ ಪಾಯಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದನ್ನು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕೊಳವೆಯುಳ್ಳ ನಾರದ ದಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತುಂಬಿ ಎರಡು ಕಡೆಯ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ರಾತ್ರಿ ಇಬ್ಬನಿಯಲ್ಲಿ ಇರಸಿದರೆ ತುಪ್ಪ ತುಂಬಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನಾರಳದಂಟನ ಕೊಳವೆಗಳನ್ನು ಇಬ್ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿಯ ಘನಿಭೂತ ತುಪ್ಪವನ್ನು, ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಪರಿಮಳ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಯಾಸುವುದು. ಅದು ತುಪ್ಪದ ಪಾಯಸವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಪಾಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಘಣಭರಿಸಿ ಪಾಕಗೊಳಿಸುವುದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದದು. ಹೀಗೆ ಮಂಗರಸ, ಮಾವು, ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಹುಣಸೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಇನ್ನು ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಹುಳಿಯನ್ನು ಹೋಗಿಸಿ ನಂತರ ಸಿಹಿಯಾಗಿಸಿ ವಿವಿಧ ಪರಮಳ ವಸ್ತು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಲವು ತೆರನಾದ ಪಾಯಸಗಳನ್ನು ತಯಾರಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗತ್ಮಾಕವಾಗಿ ಬಳಸಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈತ ತಿಳಿಸುವ ಹಲವಾರು ತಿಂಡಿ ತಿನಸುಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂದಿನ ಜನರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

**ಹುಗ್ಗಿ :**

ಹುಗ್ಗಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಹುಗ್ಗಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಹುಗ್ಗಿ. ಇಂದಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಬ್ಬ ಉತ್ಸವ, ಜಾತ್ರೆ ಇನ್ನಿತರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಗ್ಗಿಯು ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. "ಅಕ್ಕಿಯೊಡನೆ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಮೊದಲಾದ ಬೇಳೆಗಳನ್ನೂ ಇತರ ಪರಿಕರಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಕಾರ ಅಥವಾ ಸಿಹಿಯ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಪೊಂಗಲ್‌ನ್ನು ಹುಗ್ಗಿ ಎನ್ನುವರು.[೧೨] ತಿ ನರಸೀಪುರದ ಕ್ರಿ ಶ ೧೨೭೮ರ ಶಾಸನವು ಹುಗ್ಗಿಯ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಪ್ರಾಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶಾಸನವು ಹುಗ್ಗಿಯ ಪ್ರಾಚೀನತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.[೧೩] ಕಾರ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಹೊನ್ನುಗ್ಗಿ ಎಂದು ಕರೆದು ಹುರುಳಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹುಗ್ಗಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. "ವಿಜಯನಗರದ ಇಮ್ಮಡಿ ಹರಿಹರರಾಯನ ಕುಕನೂರು ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ದೇವಾಲಯದ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕಾಗಿ 'ಹಿಟ್ಟುಹುಗ್ಗಿ'ಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.[೧೪] ಹುಗ್ಗಿಯನ್ನು ಹಿಟ್ಟು ಹುಗ್ಗಿ ಎಂದು ಸಂಭೋಧಿಸಿರುವುದು ವಿಶೇಷ. ಹುಗ್ಗಿ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ, ತಯಾರಿಸಿದ ಅಡುಗೆ 'ಮೆತ್ತಗಾಗಿದ್ದರೆ' ಅದನ್ನು ಸಹ ಹುಗ್ಗಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅನ್ನದ ಖಿಚಡಿನ್ನು ಸಹ ಅಕ್ಕಿಹುಗ್ಗಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರಗಳು ಅದರ ತಯರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕುಕನೂರು ಪ್ರದೇಶ ಜೋಳದ ನಾಡು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಿಟ್ಟುಹುಗ್ಗಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವಿರಬಹುದು. ಕೃತಿ ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಯಸದೊಂದಿಗೆ ಹುಗ್ಗಿಯ ಉಲ್ಲೇಖ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಪಾಯಸವನ್ನು ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಯಾರಿಸಲಾದ ಈ ಪದಾರ್ಥ ಶಿಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಪಾಯಸವಾದರೆ, ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಹುಗ್ಗಿ ಎಂದು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ. ಗಟ್ಟಿಯಾದರೆ ಹುಗ್ಗಿ, ತಿಳಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು(ಪೇಯ) ಬರುವಂಥಹದ್ದು ಪಾಯಸ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 'ಬಸವ ಪುರಾಣ'ದಲ್ಲಿ ಹುಗ್ಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ

ಹೇಳಿದರೂ ಒಂದು ಕಡೆ ಹೆಸರಹುಗ್ಗಿಯೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.(೨-೫೩) ಮಂಗರಸನು ವಿದಳಹುಗ್ಗಿ, ಅಂಬುವಿರಹಿತಹುಗ್ಗಿ ತಯಾರಿಕೆ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವು ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ಅಲ್ಲದ ಹುಗ್ಗಿಗಳ ಪಾಕಗಳಾಗಿವೆ.

**ವಿದಳಹುಗ್ಗಿ :**

ಹುಗ್ಗಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಧಾನ್ಯದ ಬೇಳೆಯು ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಎರಡರಷ್ಟು ಅಳತೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅರ್ಧಬೆಂದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಸಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೆಂತ್ಯ, ಇವನ್ನು ಹಾಕಿ ಆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ತಗೆದು ಬಿಸಿ ಆರಸಿ ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ತಗೆದು ಹಾಕಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಈ ಪಾಯಸಕ್ಕೆ ಸಿಹಿ ಹಾಕದೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಹುಗ್ಗಿಯನ್ನು ಮಂಗರಸ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ.[೧೫] ಇದನ್ನು ಪೊಂಗಲ್ ಬೆಳೆ ಅನ್ನ, ಮಸಾಲೆ ಅನ್ನ ರೀತಿ ಪಾಕ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

**ಅಂಬುವಿರಹಿತ ಹುಗ್ಗಿ :**

ಅಂಬುವಿರಹಿತ ಹುಗ್ಗಿಯನ್ನು ಮೊದಲೆ ನೆನಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅರಸಿನ ಕೂಡಿಸಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಬೆಂದ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಅದರೊಡನೆ ಕಲಸಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಬಾಯಗಲದ ಮಡಿಕೆಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಲಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿಯ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದು ಅನ್ನವಾದಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮೆಂತ್ಯ ಉಪ್ಪು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಹುಗ್ಗಿ, ಅಂಬುವಿರಹಿತ ಹುಗ್ಗಿ. ಇಲ್ಲಿಯು ಸಹ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಬಳಸದೆ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.[೧೬] ಇಂದು ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಹುಗ್ಗಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮಂಗರಸ ಹೇಳುವ ಹುಗ್ಗಿಗಳು ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಸಬಹುದಾದ ವಿಶೇಷ ನೈವೇದ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಮಂಗರಸ ಮಲೆನಾಡಿನ ಅಡುಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಆಹಾರಗಳ ಪಾಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ.

**ಹೋಳಿಗೆ :**

ಹೋಳಿಗೆಯು ಪಂಚ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ ಎಂದು 'ಶ್ರೀವತ್ಸನಿ' ನಿಘಂಟು[೧೭] ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಶ ೧೨೮೦ರ ದಾವಣಗೇರಿ ಶಾಸನವು ಸಹ ಹೋಳಿಗೆಯು ಪಂಚಭಕ್ಷ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ.[೧೮] ಕಣಕವನ್ನು ಹಪ್ಪಳದಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಹೂರಣವನ್ನಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಹಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಬೇಯಿಸುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ (ಒಬ್ಬಟ್ಟು) ಹೋಳಿಗೆ ಎಂದು ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು ಅರ್ಥೈಯಿಸುತ್ತದೆ.[೧೯] ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗಾರ ಪೋಲಿಗೆ, ಘೋಳಿಗೆ, ಹೋಳಿಗೆ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳು ಶಾಸ್ತ್ರಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೆವೆ. ಹೋಳಿಗೆಯ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು. ಪುರಂದರದಾಸರು ಕೀರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ "ಬೇಳೆ ಬೆಲ್ಲವ ತಂದು

ಹೋಳಿಗೆಯನು ಮಾಡಿ”[೨೦] ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು ಹೋಳಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನನ 'ಇಮ್ಮಡಿ ಚಿಕ್ಕಭೂಪಾಲ ಸಾಂಗತ್ಯ'ದಲ್ಲಿ “ಅಂಗರ ಹೋಳಿಗೆ, ಬಿಚ್ಚಂಗರ ಹೋಳಿಗೆ, ಹೋಲಂಗರ ಹೋಳಿಗೆ, ಸಜ್ಜಿಗೆಯಂಗರ ಹೋಳಿಗೆ”[೨೧] ಎಂದು ಹೋಳಿಗೆಯ ವಿಧಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುವರು. ಅಂಗರವೆಂದರೆ ಕೆಂಡ ಎಂಬ ಶಬ್ದಾರ್ಥವಿದೆ. ಅಂದರೆ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಹೋಳಿಗೆಯನ್ನು ಅಂಗರ ಹೋಳಿಗೆ ಎಂದು ಕರೆದಿರಬಹುದು. ಮೊದಮೊದಲು ಹೋಳಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಇರಬಹುದು. ಪೂರಿಗೆ, ಒಬ್ಬಟ್ಟು, ಹೋಳಿಗೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವುಗಳು. ಮೂರಕ್ಕೂ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಪಾಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಇದೆ. ಪರಿಕರಗಳೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಆಗಿವೆ. ಒಬ್ಬಟ್ಟನ್ನು ಕರಿದು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪೂರಗೆ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಜಯನಗರದ ಕಾಲದ ಪೂರ್ವದಿಂದಲೂ ಹೋಳಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟು ತಯಾರಿಸುವುದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಸುಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನಸೊಲ್ಲಾಸದಲ್ಲಿ “ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗೋಲವನ್ನು ಅಗಲ ಮಾಡಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಡಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೋಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.[೨೨] ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಉಲ್ಲೇಖ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಹಲವು ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಹೋಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಇಂದಿನ ಪುಲ್ಕಾ ರೂಪದ ಚಪಾತಿಯೇ ಎಂದು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಹೋಳಿಗೆ ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಚೆನ್ನಬಸವಣ್ಣ ನಾಲ್ಕು ವೇದವನೋದಿದ ವಿಪ್ರರ ಮನೆಯ ಎಣ್ಣೆಯೋಳಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. “ಹೋಳಿಗೆಯಿಲ್ಲದ ಹಬ್ಬ ಮೇಳವಿಲ್ಲದ ಊಟ. ಹರಕು ಹೋಳಿಕೆ ಲೇಸು” ಎಂದು ಸರ್ವಜ್ಞ ಹೋಳಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೋಳಿಗೆ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹೋಳಿಗೆಯನ್ನು ಜನಪದರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನ ಜಾತ್ರೆ ಉತ್ಸವ, ನೆಂಟರು ಬಂದಾಗ ಹಾಗೂ ಇನ್ನು ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಳಿಗೆಯ ಊಟವನ್ನು ಬಡಸುತ್ತಾರೆ. ಎಣ್ಣೆಹೋಳಿಗೆ, ಹೂರಣಹೋಳಿಗೆ, ಕೊಬ್ಬರಿಹೋಳಿಗೆ, ಗೆಣಸಿನಹೋಳಿಗೆ, ಶೇಂಗಾಹೋಳಿಗೆ ಇನ್ನು ಹಲವು ವಿಧವಾದ ಹೋಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಇಂದು ಅವು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಗಾದೆ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ “ಕದ್ದು ಹೋಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಬೆಲ್ಲ ಸಾಲದು ಎಂದಂತೆ”. ಅದೇ ರೀತಿ ಕಾಮಣ್ಣ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹೋಯ್ಕೊಂಡನ ಬಾಯಿಗೆ ಹೋಳಿಗೆ ಎಂಬ ಜನಪದರ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಳಿಗೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

**ಹೂರಿಗೆ :**

ಕನಕದ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೂರಣವನ್ನು ತುಂಬಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರಿ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಿಹಿಯಾದ ಭಕ್ಷ್ಯ ಹೂರಿಗೆ. ಕನ್ನಡ ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೋರಿಗೆ, ಪೂರಿಗೆ

ಮುಂತಾದ ಪದಗಳ ಬಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಕ್ರಿ.ಶ.೧೫೨೧ರ ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನ ಅಧಿಕಾರಿ ತಿಮ್ಮರಾಜನು ರಾಮಚಂದ್ರ ದೇವರಿಗೆ ಪಡಿತರ ನೀಡಿ ಯಂಣೆಹೂರಿಗೆಯನು ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ.[೨೩] ವಡ್ಡಾರಾಧನೆ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಹೂರಿಗೆ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಂಗರಸನ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೂರಿಗೆ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. "ಗೋಧಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ಸೊಜ್ಜಿಗೆ(ಸ್ವಲ್ಪ ಗಡಿಸಾಗಿ ಬೀಸಿ) ಎರಡರೊಳಗೊಂದನ್ನು ನೆನೆಯಲಿಕ್ಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನಿಕ್ಕಿ ಹೂರಿಗೆಯ ಹದದಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟಲಾಕಾರ ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಉಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ. ಕಡಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿದು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲವ ಹಾಕಿ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯ ಹಾಕಿ ಏಲಕ್ಕಿಯನಿಕ್ಕಿ ಅರೆದ ಹೂರಣವನು ಆ ಗೋಳಕದ ನಡುವೆ ಇಕ್ಕಿ ಮೇಲೆ ಗೋಳಕದಿಂ ಮುಚ್ಚಿ ಕೈಯಿಂದ ಗೇಣಗಲ ಪ್ರಸರಂ ಮಾಡಿ ಹೂರಿಗೆಯ ಹೆಂಚು ಕಾಯ್ದಾಗ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರಿ ಹಾಕಿ ಮುಗುಚಿ ಮಾಡಿದರೆ ಹೂರಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೂರಿಗೆ.[೨೪] ಮಂಗರಸ ಹೇಳುವ ಹೂರಿಗೆಯ ಪಾಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಗಮಣಿಸಿದರೆ ಇಂದು ಪ್ರಚಲಿತ ಇರುವ ಹೋಳಿಗೆಯ ಪಾಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಮಂಗರಸ ಹೇಳುವ ಹೋಳಿಗೆಗೆ ನಾವು ಇಂದು ನಾವು ಮಾಡುವ ಚಪಾತಿ, ಪುಲ್ಕಾ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಪೂರಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೂರಿಗೆಯು ಬೆಲ್ಲ ಬೇಳೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುವು. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಹೂರಗೆಯನ್ನು ಕಿಚ್ಚುಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ಆಹಾರ ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಇನ್ನಿತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಂಗರಸ ಹಲವು ವಿಧದ ಹೂರಿಗೆಯ ಪಾಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಹೂರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾಳಿಕೇರ ಹೂರಿಗೆ, ಪೇರಣಹೂರಿಗೆ, ಪಂಚಫಲಾಮೃತವೆಂಬ ಎಣ್ಣೆಹೂರಿಗೆ, ಬಿಚ್ಚೂರಿಗೆ, ಗುಳ್ಳೂರಿಗೆ, ಬೀಸೂರಿಗೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹೂರಿಗೆ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಂಗರಸನ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ವಿವರಿಸಿದೆ.

**ನಾಳಿಕೇರ ಹೂರಿಗೆ**

ಬಲಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಲೀ, ಬೆಲ್ಲವಾಗಲೀ ಹಾಕಿ ಅರೆದು ಏಲಕ್ಕಿ ಕರ್ಪೂರವನಿಕ್ಕಿ ಈ ಹೂರಣದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಹೂರಿಗೆ ನಾಳಿಕೇರ ಹೂರಿಗೆ ಎನಿಸುವುದು.[೨೫] ಈ ಹೂರಗೆ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಬಳಸಿದ್ದರಿಂದ ನಾರೀಕೇರ ಹೂರಿಗೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಹೂರಿಗೆ ತಯಾರಿಸಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಹೂರಣ ಏಲಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಕನಕ, ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೂರಿಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದಾ ಪಂಚಫಲಾಮೃತ ಎಣ್ಣೆ ಹೂರಿಗೆ, ಪೇರಣೆ ಹೂರಿಗೆಗಳನ್ನು ಈ ಮೇಲಿನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಯಾಸಲಾಗುವುದು.

**ಬಿಚ್ಚು ಹೂರಿಗೆ**

"ಕಡಲೆ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗೋಳಕದ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮೇಲೊಂದು ಕಣಿಕದ ತಟ್ಟೆಯ ಮುಚ್ಚಿ ಸೌಟಿನಿಂದ ತಿರುವಿ ಕಾದ ಹೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿರುಹಿ ಖರ್ಪೂರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಆ ಹೂರಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಇಮ್ಮಡಿಸಿ ಇರಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಬಿಚ್ಚ ಹೂರಿಗೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.[೨೬] ಹೀಗೆ ಹೋಳಿಗೆ ಹೂರಿಗೆಯ ಕುರಿತು ಕೆಲವು ಕೃತಿಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಂಗರಸ ಹೇಳುವ ಹೋಳಿಗೆ, ಹೂರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಪಾಕ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದ ಪಾಕವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ.

**ರೊಟ್ಟಿಗಳು :**

ರೊಟ್ಟಿಯು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಮೂಖ ಆಹಾರ. ರೋಟ್ಟಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆ, ಅಕ್ಕಿ, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳಗಳಿಂದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ ಇವು ಅವರ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ತಟ್ಟಿ ಹಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರೊಟ್ಟಿ ರೋಟಿಕಾ, ಭಕ್ಕರಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂದು ಸಹ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿಯು(ಬಕರಿ) ಬಹುಜನರ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಪುರಂದರದಾಸರ ಕೀರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ "ಎಣ್ಣೆ ಬದನೆಕಾಯಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಸಜ್ಜೆಯ ರೊಟ್ಟಿ"[೨೭] ಎಂದು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಣ್ಣೆ, ಬದನೆಕಾಯಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಇವು ರೊಟ್ಟಿ ಜೊತೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಂಜನಗಳು. ಹಾಗೆಯೇ ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ನೆಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ರೊಟ್ಟಿಯ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆ ಇತರೆ ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ನಂಜುಂಡ ಕವಿ ಮಾತಂಗಿಯ ಪಾಳಯದ' ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ, ಗೋದುವೆ, ತಣ್ಬಿಟ್ಟು, ರಾಯುಳ್ಳಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮಾರಾಟಕ್ಕಿದ್ದವೆಂದು ಹೇಳುವನು.[೨೮]

ಮಂಗರಸನು ೯ ಪದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ'. ಚುಚ್ಚು ರೊಟ್ಟಿ, ಮುಚ್ಚಳ ರೊಟ್ಟಿ. ಸವಡುರೊಟ್ಟಿ ಅಮೃತಪಿಂಡ ರೊಟ್ಟಿ. ಭೋಜನಾಧಿಕ ರೊಟ್ಟಿ, ಜಿಹ್ವಾಮೃತ ರೊಟ್ಟಿ, ಅಂಗಾರಸಿತಕ ರೊಟ್ಟಿ, ಕಿವುಚುರೊಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಉದರರೊಟ್ಟಿ ಎಂದು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಹೆಸರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಪಾಕ ವಿಧಾನ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

**ಉದರು ರೊಟ್ಟಿ :**

ಹಾಲಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಸೊಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ನೆನೆಸಿ ಕಲಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಯವಾಗುವಂತೆ ಕುಟ್ಟಿ ಅದರಷ್ಟೇ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನೂ, ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಹದಪಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ, ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿದಾಗ, ಹಿಟ್ಟು ಬೆಂದು

ಉದುರು ರೊಟ್ಟಿ ತಯಾರಾಗುವುದು.[೨೯] ಈ ಉದುರು ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ವಿರಳ.

**ಚುಚ್ಚುರೊಟ್ಟಿ :**

"ಸಲಿಗೆಯಂ ಚುಚ್ಚಿ ತಿಳಿದುಪ್ಪಮಂ
ಬಿಟ್ಟ ಸಕ್ಕರೆಯುಮಂ ತಳಿದು ತೆಗೆದೊಡೆ ಚುಚ್ಚು
ರೊಟ್ಟಿಯಂಬೊಳ್ಸೆರವೆಡೆದು ಸಗ್ಗಿಗರೂಟಕೆಯಾಗಿ ಸವಿದುರ್ಪದು"(೧–೧೦)[೩೦]

ಎಂದಿರುವಲ್ಲಿ ಕಣಕದಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಗಟ್ಟಿಹಾಲು ಹಾಕಿ ನಾದಿರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಹಂಚಿನಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ, ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಸಲಾಕೆಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ ತುಪ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಕಸ್ತೂರಿ ಕರ್ಪೂರ ಮಿಶ್ರಿತ ಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸುವುದು. ಚುಚ್ಚುರೊಟ್ಟಿ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಅನ್ವರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಈ ಪಾಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಇಂದು 'ಬಟರ್ ರೋಟಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂದು ಸಲಾಕೆ ಚುಚ್ಚಿ ಸುಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಡುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ.

**ಅಮೃತ ಪಿಂಡ ರೊಟ್ಟಿ :**

ಮೇಲಿನಂತೆ ರೊಟ್ಟಿ ಪಾಕ ಮಾಡಿ ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಸವರಿ ಬಿದಿರ ದಸಿಯಂ ತಿವಿದು ಕಸ್ತೂರಿ ಕರ್ಪೂರ ಮಿಶ್ರಿತವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಮೃತ ಪಿಂಡ ರೊಟ್ಟಿ ಎನಿಸುವದು.[೩೧] ಮಂಗರಸನ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ರೊಟ್ಟಿಗಳು 'ಭಕ್ಷ್ಯ'ಗಳ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯ ಸಂಕೇತವೆನಿಸಿ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರೊಟ್ಟಿ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಸುಗಂಧ ವಸ್ತುಗಳು ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಪಾಕ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಕಿವುಚು ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಉದುರು ರೊಟ್ಟಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಡಂಬರವಿಲ್ಲದೆ ಸರಳವಾಗಿವೆ. ಇತನ ರೊಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಗೋಧಿಯೇ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ. ಗೋಧಿಯ ರವೆ ಅಥವಾ ನುಚ್ಚನ್ನು 'ಸೊಜ್ಜಿಗೆ' ಎಂದು ಮಂಗರಸ ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಗೋಧಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆ, ಅಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದರೂ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಂತೆ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಈ ಪಾಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ರೊಟ್ಟಿಯು ಶ್ರೀಮಂತರ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು ಹಾಗೂ ರೊಟ್ಟಿಯು ಇತರೆ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿತು ಎನ್ನಬಹುದು.

**ಭಾತಗಳು :**

ಹೆಸರು ಬೇಳೆ, ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಇಂಗುಸಹಿತ ಬೇಯಿಸಿದ ಭಾತ್. ಖಿಚಿಡಿಯು(ಕೃಸರಾ) ಎಂಬ ಈ ಆಹಾರ. ಅನ್ನ, ಬೇಳೆ, ತರಕಾರಿ ಇನ್ನಿತರ ಪದಾಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ದ್ರವ ಹಾಗೂ ಘಣ ರೂಪದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಾಕ. ಈವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧ. ಇಂದಿನ ಪೊಂಗಲ್, ಬಿಸಿ ಬೇಳೆ ಬಾತ್, ಚೌ ಚೌ ಭಾತ್, ವಾಂಗೀಭಾತ್, ಕೇಸರಿಭಾತ್ ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತು, ಕಾಂಚಿಕಬಾತು, ಆಲೂಬಾತು, ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಾತು, ಬದನೆಕಾಯಿಬಾತು ಇನ್ನು ಹಲವು ವಿಧದ ಭಾತುಗಳು ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸುವ ಇತರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಈ ಪಾಕ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹರಪನಹಳ್ಳಿ ಭೀಮವ್ವನ ಹಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿಬಾತು. ನಿಂಬೆಬಾತು. ಸೌತೆಬಾತು ಎಂದು ಅತಿಥಿಗಳ ಸತ್ಕಾರಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಮಂಗರಸನು ತನ್ನ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಚಿಕಭಾತು, ಸರ್ಪಪಸಮೇತಾಂಭಾತು, ಪಾನಿಬಾತು ಎಂದು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ.

**ಕಾಂಚಿಕ ಬಾತು :**

ಹುಳಿಯಾರ ಅಂಬಿಲಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಈರುಳ್ಳಿ ಶುಂಠಿ ಸಾಸುವೆ ಜೀರಿಗೆ ಇಂಗು ಕರಿಬೇವುಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸುವುದು. ಘಟ್ಟಿ ಪಾವಡೆಯಲಿ(ಬಟ್ಟೆ) ತಿಳಿಯ ಸೋದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಎರಡು ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇದಕ್ಕೆ ಓಗರವನೆರಡಕ್ಕು ಹಾಕಿ ಒಂದಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಚೂರ್ಣಹಾಕಿ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಚಿತ್ತವಳಿಸಿ ಹಾಕಿ ಒಂದಕ್ಕೆ ಮಾಗುಳಿಬೇರು ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲವತ್ತದ ಕಾಯಿಹಾಕಿ ಪರಿಮಳ ಪುಷ್ಪಗಳಿಂದ ವಾಸಿಸುವುದು. ಇದು ಕಾಂಚಿಕ ಬಾತು.[೩೨] ಈ ರೀತಿಯಾದ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಬೆಲ್ಲವತ್ತದ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸಿಸುವ ಭಾತುಗಳನ್ನು ಅದರ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

**ಪಾನಿಬಾತು :**

ಮಂಗರಸನು ಒಂದು ಮಡಿಕೆ ನೀರು ನಾಲ್ಕೈದು ಬಗೆ ಮಾಡಿ ಒಂದೊಂದುಕೊಂದು ಹೂವಿನ ಪರಿಮಳವನ್ನು ತಂದು ಹಾಕಿ ಉಳಿಸಿ ಹುಳಿ ಶುಂಠಿ ಕರ್ಪೂರ ಕಸ್ತೂರಿ ಲಾಮಂಚ ಒಂದಕ್ಕೆ ಮಾಂಗಾಯಿಯೊಂದಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿರುವುದು ಪಾನಿಭಾತು.[೩೩] ಇಲ್ಲಿ ಓಗರ ಪಾಕಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಬಗೆಯ ಹೂ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತಯಾರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದರು.

**ಅನ್ನ :**

ಅನ್ನವು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಭತ್ತವು ಅವರ ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳೆಯಾಗಿತ್ತು. ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಸುಮಾರು ೬೦ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಭತ್ತದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ವಿಜಯನಗರದ ಅರಸರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ್ದರು. ಭತ್ತವು ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಸಂಪತ್ತಾಗಿತ್ತು. ವಿದೇಶಿಗಳಿಗೂ ಸಹ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಭತ್ತವನ್ನು ಕರಾವಳಿ ಮಲೆನಾಡು ಅರೆ ಮಲೆನಾಡು ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಸೌಕರ್ಯವಿರುವ ಹಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಕ್ಕಿಯು ಅಂದಿನ ಜನರ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದಿತು. ಅರವೀಡು ವಂಶದ ವೆಂಕಟಪತಿರಾಯರು ಬುಕ್ಕಸಾಗರ ಕರಿಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಮಠದ ಅರ್ಚನೆಗೆ ಅನ್ನದಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಶಾಸನ ವಿವರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.[೩೪] ಅನ್ನ ತಯಾರಿಸಲು ಅಕ್ಕಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಸ್ತು. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಭತ್ತದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಶಾಲಿ ಎಂದರೆ ಭತ್ತ, ರಕ್ತಶಾಲಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಕೆಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಹಾಶಾಲಿಯ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಧಶಾಲಿಯು ಸುಗಂಧದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕಲಿಂಗ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕಲಿಂಗಕ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಮುಂಡಶಾಲಿಯು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಚುಂಗು(ಮಾನಚಾತ ತುದಿ) ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಥೂಲಶಾಲಿಯು ದಪ್ಪನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಶಾಲಿಯು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅರವತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಭತ್ತಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೈಸೂರಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಗುಳುಹೊಡೆ, ಅರೆಹೊಡೆ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ನಿಗಿರುವಹೊಡೆ, ಪಸುರ್ವೊಡೆ, ಹಾಲುದುಂಬುದೆನೆ ಮೊದಲಾದ ಭತ್ತಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.[೩೫]

**ಅಕ್ಕಿ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :**

ಮಧ್ಯಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಭತ್ತಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಒನಕೆಗಳಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ, ಅವುಗಳ ಮೇಲಿನ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅವುಗಳಿಂದ ನುಚ್ಚಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಕಲ್ಲು, ಮಣ್ಣು, ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಮೂರನೆ ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅಕ್ಕಿ ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳದ್ದಾನೆ.

**ಅನ್ನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :**

ಚಾವುಂಡರಾಯ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಕುದಿಯುವ ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೆಂದ ಅನ್ನವನ್ನು ಗಂಜಿ ಬಸಿದು ಅನ್ನ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಚಾರ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ'. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆಳದಿ ಬಸವರಸನು "ಮಲ್ಲಿಗೆ ಮೊಗ್ಗಿನಂತಿರುವ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನೆನಸಿ ನಂತರ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿಯ ಮೂರರಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕ್ರಮವತ್ತಾಗಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಿಸುಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಚಂದ್ರನಂತೆ ಬೆಳ್ಳಗಿನ ನಿರ್ಮಲ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಬೇಕು.

ನಂತರ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿಟ್ಟು ಹೊಗೆಯಿಲ್ಲದ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ನೀರಲ್ಲಿ ಉಗಿ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ಶಬ್ದ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ತೊಳೆದಿಟ್ಟಿದ್ದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಟ್ಟುಗದಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂಗಚಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಅಕ್ಕಿಯ ಕಾಳನ್ನು(ಅನ್ನವನ್ನು) ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಸುಕಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಗಳು ಮೆತ್ತಗಾದಾಗ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಿರುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಕೂಡಲೇ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿದು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಗಂಜಿ ಏನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಳಿದರೆ ಅದನ್ನು ಉಗಿಯಿಂದ ಅದು ಒಣಗುವಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ರಾಜಯೋಗ್ಯವಾದ ಎಂಟು ದೋಷಗಳಿಂದಲೂ ರಹಿತವಾದ ಅನ್ನವು ಸೇವಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದುದಾಗಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.[೨೮] ಆಹಾರವನ್ನು ಎಂಟು ದೋಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಂಗರಸ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಹೊತ್ತವುದು, ಸೀಯುವುದು, ಮುದ್ದೆಯಾಗುವುದು, ಅರ್ಧಬೆಂದಿರುವುದು, ತಾಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ಒಡೆದಂತಾಗಿರುವುದು ಗಂಜಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ಒಣಗಿರುವುದು ಎಂದು ದೋಷಗಳ ಕೂಡಿರದ ಶುದ್ಧವಾದ ಅನ್ನವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆ ದೋಷಗಳು ಅನ್ನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿಯದೇ ಇರುವ ಅನ್ನವನ್ನು (ಅಸ್ರುತ) (ಇಂಗಲನ್ನು) ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು (ಪಿಚ್ಚಲ) ಅನ್ನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅನ್ನವು ಕೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.(ಮುದ್ದೆಯಾಗುತ್ತದೆ) ಇಂತಹ ಅನ್ನದಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯು (ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು) ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಅಶುಚಿ(ಹುಳ ಹುಪ್ಪಟೆ ಕೂದಲು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅನ್ನವನ್ನು (ಅಶುಚಿ) ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಾಯಿರುಚಿ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಅರ್ಧಮರ್ಧ ಬೆಂದ ಅನ್ನವನ್ನು(ಕ್ವಥಿಕ) ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಆಧ್ಮಾನಾದಿ(ಹೊಟ್ಟೆಉಬ್ಬರ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ನ ತಯಾರಿಸಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯುವುದರಿಂದಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಅನ್ನವನ್ನು(ಶುಷ್ಕಿತ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಉರಿ(ಬೆಂಕಿ) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನ್ನ ಸೀದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು(ದಗ್ಧ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತೂ ಧಾತು ಶೋಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಜಾಳಿಸದೆ(ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದೆ) ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದೆ(ಭತ್ತ ಕುಟ್ಟಿ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ) ಮಾಡಿದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ (ವಿರೂಪ) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಕೂಡ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಆಯುಷನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಳಸಿದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ(ಅಂತರ್ಜುಲ) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಸೇವಿಸದವನ ನಿದ್ರಾ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು

ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶೀತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವಿಷ್ಟು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೋಷಗಳು. ಈ ದೋಷ ರಹಿತವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವ ಅನ್ನವೇ ರಾಜೋಚಿತವಾದದ್ದು ಎಂದು ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರವು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.[೩೭]

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನ್ನವನ್ನು ನೀರು ಬಸಿಯದೇ ಇಂಗಿಸಿ ಅನ್ನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ರಾಜಾನ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಶೇಷ–ಪದಾರ್ಥ ವಿಶೇಷಣಗಳನ್ನೂ ಆಧರಿಸಿ ಇದನ್ನು ರಾಜನಿಗೆ ಸ್ಮರಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಅನ್ನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅನ್ನವನ್ನು ಮಂಗರಸ ಓಗರಪಾಕ ಎಂದು ಸಂಭೋಧಿಸಿದ್ದಾನೆ. 'ಓಗರ' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಪಕ್ವವಾದದ್ದು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಆಹಾರ ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಓಗರ ಅನ್ನವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ, ಬೇಯಿಸಿದ, ಸಿದ್ಧಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಅನ್ನ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಶಬ್ಧಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. 'ಓಗರವೆಂದು ಪಕ್ವದೊಳ್ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತದೆ.[೩೮] 'ಓಗರ' ಎಂಬುದು ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವೆಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮೇಲೊಗರ, ಪುಳಿಯೋಗರ. ಕಟ್ಪೋಗರ ಎಂಬ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ತಿಂಡಿ–ತಿನಸುಗಳು ಇಂದಿನ ಜನಪದರಲ್ಲಿವೆ. ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯ ಪದ 'ಓಗರ'ವಾಗಿದ್ದು ಮಂಗರಸನು ಕಳಮಾನ್ನಾದಿಪಾಕಾಧ್ಯಾಯನ ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಓಗರಪಾಕಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ.

ಓಗರ ತಯಾರಿಸಿದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಬೆರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅನ್ನಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಉದಾ: ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿರಿಸಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ತರಕಾರಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಇವನ್ನು ಒಂದು ಪಾಲು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಒಂದೊಂದು ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇಂದು ನಾವು ಬಳಸುವ ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಜಿರಾನ್ನ, ಮೊಸರನ್ನ, ಹಾಲನ್ನ, ತರಕಾರಿ ಅನ್ನ(ತಜಾಜಾಚಿಛಟಜ ಡಿಛಿಜ)ಹಾಗೇ ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ಅನ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಂಗರಸನು ಇವುಗಳನ್ನೇ ನವನೀತೋದನ, ಅಂಬುವಿರಹಿತೋದನ, ಹಾಲನ್ನ, ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಕಟ್ಪೋಗರ, ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯೋಗರ, ಮೊಸರ ಕಟ್ಪೋಗರ, ಎಣ್ಣೆಯೋಗರ, ಸಾಸುವೆ ಕಟ್ಪೋಗರಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಉದಾ : **ಕಟ್ಟೋಗರ** : ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಯೂ, ಉದುರುರಾಗಿಯೂ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಿಸಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಾಲಿನಕೆನೆ(ಹೊಸದಾದು), ಮೊಸರಕೆನೆ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಇವನ್ನು ಒಂದು ಪಾಲು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸುವುದು ಇದು ಒಂದು ವಿಧದ ಕಟ್ಪೋಗರ.[೩೯]

ಮೊಸರುಪ್ಪ ಸದೆ ಮೆಣಸು ಈರುಳ್ಳಿ ಏಲಕ್ಕಿ

ಹಸಿ ಅಲ್ಲವ ಹಾಕಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಚಿತ್ತಳಿಸಿ

ಪೊಸದೆದೆಂ ಹಾಕಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಕಲಸುಗೊಳೆಂದು ಹೆಸರು ಕರೆವುದು.(೩-೧೫)

ಮೊಸರು ಉಪ್ಪು ಬಜ್ಜಿ ಮೆಣಸು ಈರುಳ್ಳಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಹಸಿಶುಂಠಿ ಸಣ್ಣ ಚೂರು ಮಾಡಿದ ಹದನಾದ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಇವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಪಾಲು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಿಸುವುದು ಇದು **ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಕಲಸಗೂಳು**.

ಮಾವಿನಕಾಯಿಂತೆಯೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿಕಾಯಿ, ಕರಂಜಿಗೆ. ಬೆಲ್ಲವುದಿ ಬಿಲ್ಪತ್ರೆ ಹೀಚು ಮಾಗಳಿಬೇರು ಬಿದಿರುಕುಡಿ ಹೊಸದಾದ ಆನೆ ಬೆಲ ಅಂಬತೆಕಾಯಿ ಇವುಗಳಿಂದ (ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು) ತಯಾರಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ (೧೦ ವಿವಿಧ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ) ತಯಾರಿಸಿದ ಅದನ್ನು (ಅನ್ನಕ್ಕೆ) ಹಾಕಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಇನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಿಸುವುದು ಇದರ ಹೆಸರು **ಉಪ್ಪಿನಕಾಯೋಗರ**.

**ನವನೀತೋದನ ಅನ್ನ :**

ಪಾಕವಾದ ಓಗರ ಅನ್ನ ಇಳುಹಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅಡಕೆಯಷ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬಸಿದು ಗಂಜಿ ಹೋಹಿತೆಂದರೆ ನಯವಾಗಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಿಂಚಾಗಿರುವ ಅನ್ನವೇ ನವನೀತೋದನ ತ್ರಿದೋಷಹರ ಅನ್ನ.[೪೦]

ಅದೇ ರೀತಿ ಇತರೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಪಾಕ ವಿಶೇಷಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತವೆ. ಪಂಚಾನ್ನ, ಪರಮಾನ್ನ, ಶಾಲ್ಯಾನ್ನ, ಶಾಕಾನ್ನ ನವರಸಾನ್ನಗಳು. ಅರುಣಾನ್ನ, ಹರಿದ್ರಾನ್ನ, ದಧ್ಯನ್ನ, ಗೂಡಾನ್ನ ಎಂಬ ಹಲವು ವಿಧದ ಅನ್ನಗಳನ್ನು ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಪಂಚ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಎಡೆಮಾಡುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಬಸವಪುರಾಣದಲ್ಲಿ[೪೧] ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಕನಕದಾಸರ ಕೀರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಭರತೇಶ ವೈಭವದಲ್ಲಿ ಅಮೃತಾನ್ನ, ದಿವ್ಯಾನ್ನ ಭೋಜಾನ್ನ, ದಿವ್ಯಾನ್ನ, ಅಮೃತರಸಾಯಣ ಎಂಬ ಹಲವು ವಿಧದ ಅನ್ನವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ದೇವಾಲಯಗಳ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ರಾಜರ ಊಟದ ಪರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

**ಪರಮಾನ್ನ :**

ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿರುವ ಅನ್ನವನ್ನು ಪರಮಾನ್ನವೆನ್ನುವರು. ಇದನ್ನು ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸುವರು. ಅಕ್ಕಿ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥವೇ ಪರಮಾನ್ನ.[೪೨] ಕನಿಶೆಟಿ ಎಂಬ ಕುಟುಂಬವು ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ದೇವರ ಏಕಾಂತದ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಮಾನ್ನವನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಉಲ್ಲೇಖ ಹಂಪಿ ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.[೪೩] ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ

ಸಿಹಿ ಅನ್ನ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವರು. ಅದೇ ರೀತಿ ಹರಿದ್ರಾನ್ನ, ಕ್ಷೀರಾನ್ನ,(ಹಾಲು ಬೆರಸಿದ), ಧಧ್ಯಾನ್ನ(ತುಪ್ಪ ಬೆರಸಿದ)ವನ್ನು ಹೊಳಲಕೇರಿಯ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ದಾನ ನೀಡಿದ ವಿವರ ಪಾಳೆಗಾರರ ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

**ಪಂಚಭಕ್ಷ್ಯಗಳು :**

ಅತಿರಸ, ಹೋಳಿಗೆ, ಲಡ್ಡು, ಜಿಲೇಬಿ, ಅಪೂಪ ಇವುಗಳನ್ನು ಪಂಚಭಕ್ಷ್ಯಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ದಾವಣಗೇರಿ ಶಾಸನ ತಿಳುಸುತ್ತದೆ.[೪೪] ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಲಾಡು, ಚಿರೋಟಿ ಮೊದಲಾದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

**ಶಾಲ್ಯಾನ್ನ:**

ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕಾಗಿಯೂ, ಅಭಿಷೇಕಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಮಾಡುವ ಹಾಲು ಬೆಲ್ಲ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಡುವ ಅನ್ನ.[೪೫] ವಿಜಯನಗರದ ಜನರು ಅನ್ನವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಲು ಕೂಡಾ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಷ್ಟೇಲ್ಲದೆ ವಿಜಯನಗರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಅಕ್ಕಿಪೇಟೆ ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಅಗ್ಗವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿದೇಶಿಗ ನ್ಯೂನಿಜ್ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಆತ ವ್ಯವಹಾರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇತರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುದಕ್ಕಿಂತ ಅಗ್ಗವಾಗಿ ವಿಜಯನಗರದಲ್ಲಿ ದೊರಕಿರಬಹುದು. ವಿಜಯನಗರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು ಸಹ ಬಡವರು ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ವಿಪರ್ಯಾಸದ ಸಂಗತಿ. "ಅನ್ನವನ್ನು ಹೆತ್ತ ಬಾಣಂತಿಯರು ಬಾಸುವುದು ಅಪಥ್ಯವಾಗಿದೆ, ಹೆಣದ ಬಾಯಿಗೆ ಕೊಣೆಯ ತುತ್ತಿಗೆ ಅರ್ಹ ನೀನು ಎಂದು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ರಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನದ ಸ್ಥಾನ ಅದರ ಬಳಿಕೆ, ಅದರ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವ ಕುರಿತು ಕನಕದಾಸರು ಅಮೋಘವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.[೪೬] ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಜನರು ಅನ್ನದ ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ತುಂಬಾ ಅಭಿರುಚಿ ಉಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರು. ಅನ್ನವನ್ನು ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ನೈವೇದ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಅನ್ನದ ಛತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜ ಪರಿವಾರದ ಭೋಜನಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನದ ಬಳಿಕೆ ಅಧಿಕವಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನಬಹುದು.

**ಮಂಡ (ಅನ್ನದ ಗಂಜಿ) :**

ಅನ್ನದ ಮೇಲಿನ ತಿಳಿರಸ. ಲಘು ಆಹಾರ. ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಇಂದ್ರಿಯ ಆಯಾಸ, ಧಾತು ಸಾಮ್ಯಕರ. ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಮೃದು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಸುವೆ, ನೀರಡಿಕೆ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಪರಿಹಾರಿ, ಮಲ ಪ್ರವರ್ಧಕ. ಸದಾ ಪಥ್ಯ. ಅನ್ನ ಅಗುಳು ಸಹಿತವಾದದ್ದು **ಪೇಯ**. ಪೇಯವು ದೀಪನ ಹಾಗೂ ಪಾಚನ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀರು ಮತ್ತು

ಅಗುಳು ಸಹಿತವಾದದ್ದು, **ವಿಲೇಪೀ**. ದ್ರವಾಂಶ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯೇ. ನೀರಡಿಕೆ ಹಿಂಗುಸುತ್ತದೆ. ಗಾಯ, ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ, ದುರ್ಬಲರಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಪಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ವಿಲೇಪೀ ಆಹಾರ ಪ್ರಶಸ್ತ[೪೭] ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

**ಅಂಬಲಿ :**

ಅಂಬಲಿಯು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ವಿಜಯನಗರದ ಹಲವು ಕೃತಿಗಳು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಡವರ ಸರಳ ಆಹಾರ. ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ ಇನ್ನಿತರ ಹಿಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ದ್ರವರೂಪದ ಪೇಯ ಅಥವಾ ಗಂಜಿಯಾಗಿದೆ. ಅನ್ನವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಬಸಿದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಅಂಬಲಿ ಎನ್ನುವರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವದೇ ತರಹದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಇತರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪುರಂದರದಾಸರು ಅಂಬಲಿಯ ಕುರಿತು **"ಅಂಬಲಿಯ ನಂಬವಗೆ ಅಮೃತಾನ್ನವೇಕೆ"**. ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಬಲಿಯು ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿತ್ತು ಎಂದು ಅರಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾರಿಗೆ ಮಹತ್ವವಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಅಂಬಲಿಯು ಬಡವರಿಗೆ ಅಮೃತ ಸಮಾನವಾಗಿತ್ತು. ಕಾರಣ ಅವರ ದುಡಿಮೆಯು ಅಂಬಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿತ್ತು. ಅಂಬಲಿಯನ್ನು ಹಲವು ವಿಧದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂಬಲಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಮೂಲ ಧಾನ್ಯದ ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅಂಬಲಿಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ೧೨೭೬ರ ತೀ.ನರಸೀಪುರದ ಶಾಸನವು 'ಹಚ್ಚಂಬಲಿ'ಯನ್ನು ಹೆಸರಿಸುತ್ತದೆ.[೪೮] ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬರಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಂಬಲಿಯಾಗಿರಬಹುದು.

ಮಂಗರಸನ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರವು "ಹಿಟ್ಟಿನಂಬಲಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಮೊಸರು, ಹಾಲು, ಉಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ನಂತರ ಪುಷ್ಪಗಳಿಂದ ಪರಿಮಳಿಸುವುದು. ಇದು **ಸಿಹಿ ಅಂಬಲಿ.**"[೪೯] ಈ ಅಂಬಲಿಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಇಂದಿನ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅಂಬಲಿಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂಬಲಿ ಒಂದು ಭಾಗ, ಮೊಸರು ಒಂದು ಭಾಗ, ಹಾಲು ಒಂದು ಭಾಗ ಈ ಮೂರುಬಗೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಲೇಹ್ಯ(ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ) ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಸೋದಿಸುವುದು, ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಇದು **ಸರಳವಾದ ಅಂಬಲಿ.**[೫೦]

**ಶುದ್ಧ ಅಂಬಲಿ :**

ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳತಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಕುಟ್ಟಿ ಆ ಹಿಟ್ಟನು ಅರ್ಧ ಉದಕದಲಿ ಕಡಿದು ಜೀರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಬಿಕ್ಕಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಕರಿಬೇವು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ತಿರುಗಿಸಿ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ, ತಣ್ಣಗೆ ಆರಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಲಿ ಅಂಬಲಿಯನು,

ಮೊಸರನ್ನು, ಗಂಧದ ಹೊಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಇರಿಸುವುದು. ಇದೊಂದು ರೀತಿ ಶುದ್ಧ ಅಂಬಲಿ.[೫೧] ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಅಂಬಲಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಸೇವಂತಿ ಇರುವಂತಿ ಲಾಮಂಚ ಮೊಲ್ಲೆ ನಂದ್ಯವರ್ತಿ ವಕುಳ ಸುರಹೊನ್ನೆ ಸಂಪಿಗೆ ಜಾಜಿ ಅದಿರ್ಗಂತಿ ಮರುಗು ದವನ ಶ್ರೀಗಂಧ ಹಲಸಿನ ಎಳೆಕಾಯಿ ಕಣೀಗಿಲೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಇದರ ಹೂವು ಮುಡಿವಾಳ ಹೊಂಬಾಳೆ ಪಚ್ಚೆತೆನೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಡಕೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಭಾವನೆ ಕೊಟ್ಟು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಅಂಬಲಿಗಳನ್ನು ಈ ಮಡಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರಿಸಿ ಶೈತ್ಯಮಾಡಿ ಹಸನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.[೫೨] ಮಂಗರಸ ಹೇಳುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ, ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಅಂಬಲಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ವಿಶೇಷ ಅಂಬಲಿಗಳು ಶ್ರೀಮಂತ ವರ್ಗದ ಜನರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಿರಬಹುದು.

**ಮುದ್ದೆ :**

ಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಆಹಾರ. ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವು ಅತಿ ಸರಳ. ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ ತಿರುಹಿ ಅಡುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂದ ಗಟ್ಟಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಇಳುಹಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವರು. ಮುದ್ದೆಯು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇನು ಜನಪ್ರಿಯ ಆಹಾರವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಮುದ್ದೆಯು ಬಡವರ, ಶೂದ್ರರ ಆಹಾರ ಎಂದು ಕನಕದಾಸರ ಕೃತಿಗಳು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ವಿಜಯನಗರ ಶಿಷ್ಟ ಸಾಹಿತ್ಯ ಆಕರಗಳಲ್ಲಿ ರಾಗಿಯ ಉಲ್ಲೇಖ ಅತಿ ವಿರಳ. ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಹುಪಾಲು ಜನರಿಗೆ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯು ಭೋಜನ ಅಂದರೆ ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜನವಿದ್ದಂತೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿದೆ. ಕನಕದಾಸರ ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತೆಯಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಭತ್ತ ಮತ್ತು ರಾಗಿಯ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಮಾತುಗಳು ಅಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆ ಎರಡು ಧಾನ್ಯಗಳು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಗಿಯು ಅರಮನೆ ಗುರುಮನೆ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ರಾಗಿ ಬಡವರ ಬೆಂಬಲಿಗ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮುಖಾಂತರ ಶ್ರಿಮಂತ ಹಾಗೂ ಬಡವರ ಆಹಾರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವರ್ಗ ಸಂಘರ್ಷ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಪುರಂದರದಾಸರು ಮೂಢರಾಜನ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮುಗ್ಗು ರಾಗಿಯ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ "ರೈತರು ಅನ್ನವನ್ನು ಕಲಸಿ ಮುದ್ದೆ ತಯಾರಿಸಿ ಗಂಡನಿಗೆ ಉಣಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು"[೫೩] ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆಯು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಹಾಗೂ ಶ್ರಮಿಕರ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಹಲವು ಕೃತಿಗಳು ಬಣ್ಣಿಸುತ್ತವೆ.

**ತಂಬಿಟ್ಟು :**

ಜವೆಗೋಧಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ನೆನೆಹಾಕಿ ಒಣಗಿಸಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಕೇಸರಿ, ಲವಂಗ, ಪತ್ರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಾಗಲೀ

ಕಲಸಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ಅದು ಬಹಳ ಸತ್ವಕಾರಿ ಆಹಾರವೆನಿಸುವುದು.[೫೪] ಮೇಲೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೊಂದಿದವಾಗಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಜವೆ ಗೋಧಿ ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವಸ್ತು. 'ರಾಮನಾಥ ಚರಿತ್ರೆಯು (ತಣ್ಣೆಟ್ಟು) ಮಾತಂಗಿಯ ಪಾಳಯದಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ 'ತಂಬ್ಬಿಟ್ಟ'ನ್ನು ಮಾರುತ್ತಿದ್ದುದಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ.[೫೫] ಚಿಗಳಿ ತಂಬಿಟ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಬರುವ ಹೆಸರುಗಳು. ಈ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

**ಖಾದ್ಯ ಪಾಕಗಳು :**

ಖಾದ್ಯ ಎಂಬ ಪದವು ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದವಾಗಿದ್ದು, ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸು ಎಂದು ಗ್ರಾಮೀಣರಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಖಾದ್ಯ ಎಂದರೆ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕಾದ ಭಕ್ಷ್ಯ ಅಥವಾ ತಿಂಡಿ ಎಂದು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.[೫೬] "ತತ್ರ ದಂತೈರೇವ ಅವಖಂಡ್ಯನಿಗೀರ್ಯತೆ ತದ್ಭಕ್ಷ್ಯಂ.[೫೭] ಅಂದರೆ ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಅಗೆದು ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಭಕ್ಷ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದಿದ್ದು ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದು. ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು. ಉನ್ನುವುದಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜಗಿದು ನುಂಗುವುದು. 'ತಿನ್' ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ಪದವನ್ನು ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸು ಉಪಹಾರ ಸೇವನೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕುದಿಯುವ, ಬೇಯಿಸುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡರೆ, ಕರಿಯುದು, ಹುರಿಯುವುದು ತಿನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಖಾದ್ಯ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸು ಸಮಾನ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

"ಪಾನಖಾದ್ಯ ಲೇಹಾದಿಯನೇಕ ತೆರದ ಭಕ್ಷ್ಯಮಂ ತರಿಸಿ' ಎಂದು ರಾಜಾವಳಿ ಕಥಾಸಾರದಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯದ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕರಲ್ಲಿ ಸಾಯಂಕಾಲ, ಬೆಳಗ್ಗೆ, ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ವಿಜಯನಗರ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಇದ್ದರೂ ಅವು ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದವು. ಈಗಲೂ ಸಹ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಗೌರಿಹಬ್ಬ, ಪಂಚಮಿ, ದೀಪಾವಳಿ, ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಇನ್ನಿತರ ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಗೌರಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಕಡಬು, ಪಂಚಮಿಯಂದು ಕರಜಿಕಾಯಿ, ಕಜ್ಜಾಯ, ಸಕ್ಕರೆಪೇನೆ, ಸಂಕ್ರಾಂತಿಗೆ ಎಳ್ಳಿನ ಉಂಡೆಗಳು ಹೀಗೆ ಇನ್ನಿತರ ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಂತರ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಈ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಹತ್ತರವಾದ ಉದ್ದೇಶ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಕಾರಣ ಈ ಚಳಿಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಈ ತಿಂಡಿ ತಿನಸುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹಬ್ಬಹರಿದಿನಗಳ' ಆಚರಣೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ತಿಂಡಿಗಳು ಸಹ ಅನುಕ್ರಮೇಣ ಧಾತುವರ್ಧಕ. ನಿಧಾನ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಹವು. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಯ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಕೊಡಲು ಯೋಗ್ಯ. ಕೆಲವು ತಿಂಡಿ ತಿನಸುಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

**ಗಾರಿಗೆ :**

ಹೂರಿಗೆ ಗಾರಿಗೆಗಳು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಗಾರಿಗೆಯು ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ. ಗಾರಿಗೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಸಿಹಿ ಭಕ್ಷ್ಯ. ಮೂರನೇ ಸೋಮೇಶ್ವರನ 'ಮಾನಸೋಲ್ಲಾಸ'ವು ಗಾರಿಗೆ ಪಾಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತದೆ. "ಬಟಾಣಿ ಇತರೆ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಹಿಟ್ಟುಮಾಡಿ, ನೀರು ಬೆರಸಿ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತೌಡು ತೆಗೆದ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಅಗಲವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ಎಣ್ಣೆ ತುಂಬಿದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದರೆ ಕಟಕರ್ಣ ಅಥವಾ ಗಾರಿಗೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.[೫೮] ಗಾರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪಗಾರಿಗೆ, ಕ್ಷೀರಗಾರಿಗೆ, ಕಣ್ಣಗಾರಿಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆಗಾರಿಗೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಕನಕದಾಸರು ಮೋಹನ ತರಂಗಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಜೇನುಸಕ್ಕರೆ ಫೇಣಿ ಸೇವಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಗಾರಿಗೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ.

**ಕ್ಷೀರಗಾರಿಗೆ :**

ಒಳ್ಳೆಯ ಸೊಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ನೆನೆಯಿಕ್ಕಿ ಕುಟ್ಟಿದುದು ಒಂದು ಭಾಗ; ಅರ್ಧ ಪ್ರಮಾಣ ಅಕ್ಕಿ ಬಟ್ಟವಾಲು ಮತ್ತು ತಿಳಿದುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದು ಒಂದು ಭಾಗ; ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅರೆದು ಕಣಿಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಲೇಹ್ಯಪಾಕವಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕಣಿಕಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕವನೆರೆದುಕೊಂಡು ಹದನಾಗುವರಗೆ ಕುಟ್ಟುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವ ನೆರೆದು ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಂದು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು ಉಂಡೆಯ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಗಾರಿಗೆಯ ಹಾಗೆ ತಟ್ಟಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯುವುದು. ಇದರ ಹೆಸರು ಹಾಲುಗಾರಿಗೆ.[೫೯] ಈ ಗಾರಿಗೆ ಬಳಕೆ ಮಲೆನಾಡಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಹಾಲು ತುಪ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆರಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾಕವು ಆ ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**ಫೇಣಿ :**

ಫೇಣಿಯನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಪೇಟೆ ಬೀದಿಯ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ವಸಂತೋತ್ಸವ ಚಂಪೂ ಕೃತಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ. ಸೇವಿಗೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ದೀರ್ಘ ಬತ್ತಿಯಾಕರಕ್ಕೆ ಹೊಸೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಲಟ್ಟಿಸಿ ಹಪ್ಪಳದಂತೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಚೂರಿಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಮಂಡಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ

ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯ.[೬೦] ಇದು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ತಿಂಡಿಯಾಗಿದೆ. ಲಘು, ರುಚಿಕಾರಿ, ಬಲಕಾರಿ, ವಾಂತಿ ಪರಿಹಾರಿ, ಎದೆ ಉರಿ, ಮೈ ಉರಿ, ಬಾಯಿ ಉರಿ, ಹುಣ್ಣು ಪರಿಹಾರಿ. ಉದ್ದಿನಿಂದ ಸಹ ಫೇಣಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಫೇಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಜ್ಜರಿಫೇಣಿ, ಸುಧಾಫೇಣಿ. ಬಿಚ್ಚು ಫೇಣಿ, ಚೀರಫೇಣಿ, ಗಜ ಫೇಣಿ ಎಂದು ಅನೇಕ ಬಗೆಗಳಿವೆ.

**ಗುಜ್ಜರಿ ಫೇಣಿ :**

ಸಣ್ಣ ಗೋಧಿಯಿಂದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಲಸಿ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಉಂಡೆಗಳನ್ನೂ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಹಪ್ಪಳದಂತೆ ಮಾಡಿ ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಬೆಣ್ಣೆ ಬೆರಸಿದಕ್ಕಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸುತ್ತಲೂ ಸವರಿ ಬೆರಳುದ್ದಕ್ಕೆ ಕೊಯ್ದು ಬೆಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಪಾಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರ ಹೆಸರು ಗುಜ್ಜರಿ ಫೇಣಿ, ಫೇಣಿಗಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕುವಂತೆ ಇದಕ್ಕೂ ಹಾಕಬೇಕು.[೬೧] ಈ ಮೇಲಿನ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಫೇಣಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅದನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿ ನಡುಬೆ ಸಕ್ಕರೆ ತುಂಬಿ ಕರಿದರೆ ಬಿಚ್ಚುಫೇಣಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಉಂಡೆಗಳು :**

ನಾಡಿನ ಹಬ್ಬವಾದ ನಾಗರಪಂಚಮಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಬೆಳೆಯಿಂದ ಎಳ್ಳುಂಡೆ, ಶೇಂಗಾ ಉಂಡೆ, ಅಳ್ಳುಂಡೆ, ಬೇಸನಉಂಡೆ(ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆ) ಅಂಟಿನುಂಡೆ, ಅಳ್ಳಿಟ್ಟು, ರವೆಉಂಡೆ, ತಂಬಿಟ್ಟು ಇಂದಿನ ಜನಪದರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾಗರ ಪಂಚಮಿ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಉಂಡೆ ಹಬ್ಬ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ದಿನ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವ ಈ ತಿನಿಸುಗಳು ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯಕರ. ದೇವತಾರ್ಚನೆಗೆ ಬಳಸುವ ಮೋದಕಗಳು. ಅದರಲ್ಲಿ ಚಿಗುಳಿ, ತಂಬಿಟ್ಟು, ಲಡ್ಡುಗೆ, ಎಳ್ಳುಂಡೆ, ಹಾಲುಂಡೆ, ಕ್ಷೀರದುಂಡೆ, ಸುಖಿನುಂಡೆ ಮುಂತಾದವು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದವು. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆಯು ವಾತಹರ, ಸಿಹಿ. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಅನಂತರ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದರೆ ಕ್ಷೀರವಡೆ. ಬಲ. ಪುಷ್ಟಿಕರ. ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಂಡೆಯು ವಾತಹರ, ಸಿಹಿ, ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಮ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತ. ಮಂಡಕ್ಕಿ ಉಂಡೆಯು ಸಹ ಲಘು, ಉಷ್ಣಕಾರಿ. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾದ ಉಂಡೆ ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನದು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಗುರು. ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಪಿತ್ತಕಾರಿ, ಅತಿ ವಾತಕಾರಿ, ನಿಧಾನ ಜೀರ್ಣ. ರಾಜಮಾಷ ಎಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ಅಲಸಂದೆ ಬೀಜದ ಉಂಡೆ.[೬೨]

**ಲಡ್ಡುಗೆ :**

ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಲಾಡು, ಲಡ್ಡುಗೆ, ಬುಂದ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಬಣ್ಣ ಕೆಂಪಾದಾಗ ಇಳಿಸಿ ಅನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ

ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕೂಡಿಸಿರಿ. ಇದನ್ನು ಸಮಿತಾ(ಮೈದಾ) ಲಡ್ಡು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪಿತ್ತಹರ, ಕಾಮವರ್ಧಕ.[೬೩] ದಾವಣಗೇಖುರಿ ಶಾಸನವು ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಪಂಚಭಕ್ಷ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಲಡ್ಡು ಒಂದಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.[೬೪] ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಗರಿಗರಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಒಂದು ಪೋಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ಛಿದ್ರದಿಂದ ಬಿಂದು ಹೊರಟದ್ದು ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಮುತ್ತಿನ ಬಿಂದು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಲಡ್ಡು ತಯಾರಿಸಿ. ಮೇಲಿನಂತೆ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಬಿಂದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿದರೆ **ಬೂಂದಿಲಾಡು**. ಸೇಮಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಕೂಡಿಸಿ ಕಲಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಅನಂತರ ಉಂಡೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸೇಮಿಗೆ ಲಾಡು ಎನ್ನುವರು.[೬೫] ಲಡ್ಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಲೆ ಲಡ್ಡುಗೆ, ಬತ್ತದರಳ ಲಡ್ಡುಗೆ, ಎಳ್ಳಲಡ್ಡುಗೆ, ಗಸಗಸೆಲಡ್ಡುಗೆ, ಖಂಡಲಡ್ಡುಗೆ, ಮಾಷಲಡ್ಡುಗೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ಬಗೆಗಳಿವೆ.

**ಕಡಲೆಲಡ್ಡುಗೆ :**

ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು(ಸಕ್ಕರೆಯ ಹೊಸ ಪಾಕದಲ್ಲಿ) ಲಡ್ಡುಗೆಯ ಕಟ್ಟುವುದು ಇದರಂತೆ ಹುರಿಗಡಲೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಲಡ್ಡುಗೆ ಕಟ್ಟುವುದು ಇದು ಕಡಲೆಲಡ್ಡುಗೆ ಆಗಿದೆ.[೬೬] ಕಡಲೆಯಂತೆ ಉದ್ದು, ಎಳ್ಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಂಗರಸ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

**ಕಡುಬು :**

ಕಡಬುನ್ನು ಹೋಳಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಟ್ಟು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ನಾದಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಿತ್ತು ಒಣ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉರುಳಾಡಿಸಿದಾಗ ದುಂಡಾಗುತ್ತದೆ. ಬೋಗುಣಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನುಂಡೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಸಜ್ಜೆ ಗಡಬು ಈ ರೀತಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುರುಲಿಂಗದೇಸಿಕನ 'ಲಿಂಗಪುರಾಣ'ವು ಕಡಲೆಗಡುಬು, ಸಣ್ಣಗಡುಬು, ಸೇವಗೆಗಡುಬು, ಸಕ್ಕರೆಗಡುಬು, ಉದುರಗಡುಬು, ಸೂಸಲುಗಡುಬು ಎಂದು ಕಡುಬುಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸುತ್ತದೆ.[೬೭] ಇತರ ಕಡುಬುಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದಿನಕಡುಬು, ಕರಿದ ಹೂರಣಗಡುಬು, ಹಾಲ ಹೂರಣಗಡುಬು, ಬೆಣ್ಣೆ ಕಡುಬು ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತವೆ.

ಹೂರಗೆಗಡುಬು ಎಂಬುದು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧವಾದ ಕಡುಬನ್ನು ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನನ 'ಇಮ್ಮಡಿ ಚಿಕ್ಕಭೂಪಾಲ ಸಾಂಗತ್ಯ'ವು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಹೆಸರಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೋಳಿಗೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುವುದಾದರೂ ರಚನಾ ವಿಧಾನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಿಹಿ ಕಡುಬಿನ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಕರಿದ ಹೂರಣಗಡುಬಿನಂತೆ(ಇದು ಕರಿಗಡಬು ಇರಬಹುದು) ಕಾವಲಿ ಮೇಲೆ

ಬೇಯಿಸಿದ ಕಡುಬಾಗಿರಬಹುದು. 'ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ'ದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಡುಬುಗಳ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

**ಹಾಲಹೂರಣ ಕಡುಬು :**

ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲನ್ನು ನಾಲ್ಕೊಂದಾಗಿ ಕಾಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ನಯವಾದ ಅಕ್ಕಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿ ಇಳುಹಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ತುಪ್ಪ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಏಲಕ್ಕಿ ಮೊದಲಾದ ಸುವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಇದರ ಹೆಸರು ಹಾಲ ಹೂರಣ ಕಡುಬು. ಅದೇ ರೀತಿ ಬೆಣ್ಣೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸುವ ಕಡಬು ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಂಗರಸ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಪಾಕ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿವೆ.

**ಮಂಡಗೆ :**

ಮಂಡಿಗೆಯನ್ನು ಗೋಧಿಯ ಧಾನ್ಯದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.[೬೮] ಮಂಡಗೆಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪವು ಮೊದಲಿಗೆ 'ವಡ್ಡಾರಾಧನೆ'ಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಯ ಕನಕವನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಯ ತಳದ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಖಾದ್ಯ ವಿಶೇಷ ಎಂದು ಹರಿಹರನ ಕೃತಿಗಳ ಪದಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.[೬೯] ಈ ಪಾಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಗಮಣಿಸಿದರೆ ಇಂದಿನ ತಂದೂರಿ ರೊಠಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿ.ಶ.೧೩೦೭ರ ಹುನಗುಂದ ಶಾಸನವು ಹಾಲುಮಂಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ೧೨೭೬ರ ಶಾಸನವು ಮಂಡಗೆಯ ಉಲ್ಲೇಖಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಶಾಸನಗಳಿಂದ ಮಂಡಿಗೆಯ ಪ್ರಾಚೀನ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಂಗರಸನ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಂಡಗೆಯಲ್ಲೂ ಕಟ್ಟಮಂಡಗೆ. ವಾಯುಪುಟ ಮಂಡಗೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಮಂಡಗೆ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತವೆ. 'ಇಮ್ಮಡಿ ಚಿಕ್ಕಭೂಪಾಲ ಸಾಂಗತ್ಯ'ವು ಬೆಲ್ಲಮಂಡಿಗೆ, ಹಾಲುಮಂಡಿಗೆ, ಸಕ್ಕರೆಮಂಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

**ಖಂಡ ಮಂಡಗೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಮಂಡಗೆ**

"ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹೂರಣವಾಗಿಕ್ಕಿ ಅಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಸುಡುವುದು. ಇದು ಖಂಡ ಮಂಡಗೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದು ಮಂಗರಸ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಬರಿ ಸಕ್ಕರೆಯನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅರದಿಕ್ಕಿ ಮಾಡಿದುದು ಮಂಡಿಗೆ, ಹೂರಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಮಂಡಿಗೆ.[೭೦] ಎಂದಾಗುವುದು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಸೊಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ನೆನಸಿ ಕಲಸಿ ಉಪ್ಪನಿಕ್ಕಿ ಕುಟ್ಟಿ ಗೋಳಕವ ಮಾಡಿ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಈ ಗೋಳಕಗಳನಿಕ್ಕಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಆ ಹಿಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಆ ಗೋಳಕವ

ಹೊರಳಿಸಿ ಕೈಯಿಂದ ಹರಡಿ ಕಾದ ಹಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ತೆಗೆದಾಗ ಬಿಳಿಯ ಮಂಡಗೆ ಎನಿಸುವುದು. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಂದಾಗ ಉಷ್ಣಾವರ್ತ ಮಂಡಗೆಯೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದೆ ಮಂಡಗೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಲು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿಕ್ಕಿದರೆ ವಾಯುಪುಟ ಮಂಡಗೆ ಎಂಬುದು.[೭೧] ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆರಹಿತ ಮಂಡಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಮಂಡಿಗೆಯನ್ನು ಹೂರಿಗೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಕನಕದ ತಯಾರಿಕೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಾಕವನ್ನು ಬೆರಸಿ ತಯಾರಿಸುವುದು. ಮಂಡಿಗೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ವ್ಯಾಪಾರ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಪುರಂದರದಾಸರು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

**ಜಿಲೇಬಿ :**

ಜೀಲೆಬಿಯನ್ನು ಕೆಲವರು ಜಹಾಂಗೀರ ಎಂದೂ ಕೂಡಾ ಸಂಭೋದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೀಲೆಬಿಯು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕ. ಸಿಹಿರಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭಕ್ಷ್ಯ ಜೀಲೇಬಿಯು ಪಂಚ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವುದು ವಿಶೇಷ. ಈ ಪಂಚಭಕ್ಷ್ಯದ ಉಲ್ಲೇಖ ದಾವಣಗೇರಿ ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.[೭೨] ನಾವು ಇಂದು ಜೀಲೆಬಿ ಪಾಕ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೋಲುವ ಒಂದು ಪಾಕವನ್ನು ಮಂಗರಸ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದನ್ನು 'ಪಿಯೂಷಪಿಂಡ' ಪಾಕ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಪಿಯೂಷಪಿಂಡವನ್ನು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಅರೆದು ಕಲಸಿ ರಾತ್ರಿ ಇರಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಉಬ್ಬಿರುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಹದನರಿತು ಅಕ್ಕಿಯಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಳಿದು ಸಂಪಳೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು. ಬಳಿಕ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿರುವ ಒಂದು ಕರಟಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ತುಂಬಿ ಉರುಳಿ ಉಂಡೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಕರಿದು ತೆಗೆದುದನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಅದ್ದುವುದು. ಇದರ ಹೆಸರು ಪೀಯೂಷಪಿಂಡ[೭೩] ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಿಲೇಬಿ ಮಾಡುವಾಗ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿಡುತ್ತಾರೆ. ಜಹಾಂಘೀರ್‌ನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ನೆನಸಿ ತಿರುವಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜಹಾಂಗೀರ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ದು, ಮೈದಾ, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ ಮಂಗರಸ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೆಳಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ 'ಪೀಯೂಷಪಿಂಡ'ದ ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಜಿಲೇಬಿ ಜಹಾಂಘೀರುಗಳ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಹೋಲುತ್ತದೆ.

**ಕರಜಿಕಾಯಿ :**

ಕರಜಿಕಾಯಿ, ಕರ್ಚಿಕಾಯಿ, ಕರಜಿಗೆ ಎಂದು ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವುದು ಅದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಸಾರುತ್ತವೆ. ಅದು ಇಂದಿಗೂ ಜನಪ್ರಿಯ ಸಿಹಿ ಭಕ್ಷ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಜನಪದರು ಪಂಚಮಿ ಇತರೆ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಬೀಗರಿಗೆ ಹಂಚಿ

ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಂಗರಸನ 'ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ' ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕರಜಿಕಾಯಿ ತಯಾರಿಕೆಯ ಕುರಿತು ವಿವರಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. "ಒಂದು ಪಡಿ(ಸೇರು) ಸೊಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನಿಕ್ಕಿ ಕಣಿಕವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಲತೆಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಅದರೊಳಗೆ ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು, ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಇಕ್ಕಿ ಕರ್ಪೂರ ಮಿಶ್ರಿತ ಮಾಡಿ ತುಂಬಿ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪದಿಂದ ಪಾಕ ಮಾಡಿದರೆ ಕರಜಿಕಾಯಿ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತುಂಬಿ ಮುಗುಚಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬುರುಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.[೭೪] ಇದು ಬಹಳ ಸ್ವಾದು, ಸಕ್ಕರೆ ಬುರುಡೆ, ಕರಿಜೀಕಾಯಿ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಬುರುಡೆಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಹರಪ್ಪನಹಳ್ಳಿ ಭೀಮವ್ವನ ಹಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ 'ಸಮ್ಯಕ್ತ್ವಕೌಮುದಿ'ಯಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

**ಕಜ್ಜಾಯ :**

ಕಜ್ಜಾಯವು ಸಿಹಿ ಭಕ್ಷ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕಜ್ಜಾಯ ಕುರಿತು ಹಲವು ಶಾಸ್ತ್ರಕೃತಿಗಳು ಶಾಸನಗಳು ಕಜ್ಜಾಯ ಕುರಿತು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತವೆ. ಕಜ್ಜಾಯವನ್ನು ನೈವೇದ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚಕಜ್ಜಾಯ ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಐದು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. "ಅಕ್ಕಿ ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗೆ ಕಜ್ಜಾಯ" ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.[೭೫] ಕಜ್ಜಾಯವನ್ನು ಮದುವೆ, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮಂಗರಸನು 'ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ'ದಲ್ಲಿ "ಸರಮಲಂಬಡೆದ ಗೋಧುವೆ ಕಳವೆಯಿಕ್ಕಿ ಬಹುವಿದಳ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಮಾಳ್ಪ ಕಜ್ಜಾಯಮಂ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಿಹಿ "ಸಕ್ಕರೆ ಕಜ್ಜಾಯ" ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಸದಾಶಿವರಾಯನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೊಂಡರಾಜಯ್ಯ ಎಂಬ ಅಧಿಕಾರಿ ವಿಠ್ಠಲ ದೇವರಿಗೆ ಮಕರ ಸಂಕ್ರಮಣ ನಿಮಿತ್ಯ ಕಜ್ಜಾಯ ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದರ ಹಂಚಿಕೆಯ ವಿವರನ್ನು ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ.[೭೬] ಕನಕದಾಸರು ತಿರುಪತಿ ವೆಂಕಟರಮಣನನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ತುತಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ "ಅಪ್ಪಾಲು, ಅತಿರಸ, ತುಪ್ಪ, ಕಜ್ಜಾಯವು ಒಪ್ಪುವ ಯಾಲಕ್ಕಿ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಅಪರೂಪವಾದ ಕಜ್ಜಾಯ ರಾಶಿಗಳ ಛಪ್ಪನ್ನ ದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾರುವ ಶೆಟ್ಟಿ" ಎಂದಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಲಾಡು, ಕಜ್ಜಾಯ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮಾರಾಟದ ವಸ್ತುಗಳಾಗದ್ದಿವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

**ಅನಾರಸ :**

ಅನಾರಸವು ಒಂದು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ. "ತೊಳೆದ ಅಕ್ಕಿ ಒಣಗಿಸಿ ಒರಳಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಸಮಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಸಹಿತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮರ್ದಿಸಿ ಕಲೆಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಗಸಗಸೆ, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಎಳ್ಳು ಕೂಡಿಸಬೇಕು, ಅನಂತರ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಲಟ್ಟಿಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು. ರುಚಿಯಾದ ಈ ತಿಂಡಿಗೆ ಅನಾರಸವೆಂಬುವರು. ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಗುರು, ಪಿತ್ತಹರ, ತೃಪ್ತಿಕಾರಿ.[೭೭]

ಇಂದಿನ ಜನಪದರು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎಳ್ಳು, ಗಸಗಸೆ, ತುಪ್ಪ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಸೇರಿಸಿ ಅಕ್ಕಿ ಉಂಡೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಮೇಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿವುದನ್ನು ಅನಾರಸ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

**ಸುಕ್ಕಿನುಂಡೆ :**

ಸುಕ್ಕಿನುಂಡೆ ಕುರಿತು ಹಲವು ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭನುಸಾರ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮಲೆನಾಡು, ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿತುರಿ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಈ ಸುಕ್ಕಿಉಂಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕರಾವಳಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಲ್ಲಿ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಏಳನೇ ರಾತ್ರಿ ನಡೆಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಸುಕ್ಕಿನುಂಡೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಆಗಲೇಬೇಕು. ಉಳ್ಳಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಈ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಇಂದೂ ಪಿತೃಪಕ್ಷದ ವಿಶೇಷ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ. ಹರಪ್ಪನಳ್ಳಿ ಭೀಮವ್ವನ ಹಾಡುಗಳಲ್ಲಿ, ಲಿಂಗಪುರಾಣ ಮುಂತಾದ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

**ಮಧುನಾಳ :**

ಮಧುನಾಳ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಿಹಿಭಕ್ಷ್ಯ. "ಕಡಲೆ, ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿಯ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪಕ್ವವಾದ ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು, ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಿವುಚಿ ಅದನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಚಿಕ್ಕ ಬಿದಿರ ತುಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಮೆತ್ತಿ ಬಿದರನ್ನು ಮೆಲ್ಲನೆ ಬಿಡಿಸಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳವೆ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ನಳಿಕೆಯ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನಳಿಕೆಯ ಎರಡು ರಂಧ್ರಗಳನ್ನೂ ಅದೇ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಇದರ ಹೆಸರು ಮಧುನಾಳ.[೭೮]

**ಅತಿರಸ : ಅಪಾಲ**

ಅತಿರಸವು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಿಹಿ ಭಕ್ಷ್ಯ. ಅಕ್ಕಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಬೆಲ್ಲ ಇವುಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಮಾಡುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಭಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಅತಿರಸ ಎನ್ನುವರು.[೭೯] ಅತಿರಸವು ಪಂಚ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಪಿತ್ತದೋಷ. ಪರಿಹಾರಕ. ಉಡುಪಿಯ ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಅತಿರಸ ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಲಿಂಗಪ್ಪಯ್ಯ ಎಂಬುವನು ದಿನ ಒಂದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿ, ಬೆಲ್ಲ, ತುಪ್ಪ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದನು ಎಂದು ೧೬೧ಳ ಶಾಸನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.[೮೦] ಕೊಂಚ ದ್ರವವಾದ ಹಿಟ್ಟಿನುಂಡೆಯನ್ನು ಲಟ್ಟಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಪಾಲ ತಿಂಡಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಗುಣಧರ್ಮಗಳಿವೆ. ಇದು ಅಪಾಲ ಎಂಬ ಹೆಸರಿಸಿದೆ.

**ಜೇನುಕೊಡ :**

ಜೇನುಕೊಡ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ. ಮಂಗರಸನು ಜೇನುಕೊಡ ಪಾಕ'ವನ್ನು "ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಅರೆದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹದವರಿತು ಬೆಳೆದ(ಸಂಪಳೆ)ಯನ್ನು ಕಾದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹೊಯ್ದು ಬೇಯುವಾಗ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಲಾಕೆಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ ಚುಚ್ಚಿ ತಿರುಹುವುದು. ಅದನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಆರಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಇಡಲು ಅದು ಜೇನುಕೊಡವೆನಿಸುವುದು.[೮೧] ಈ ಪಾಕ ವಿಧಾನವು ಇಂದಿನ ಗುಲಾಬ ಜಾಮುನನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಹೋಲುತ್ತದೆ.

**ಅಪ್ಪ :**

ಅಪ್ಪವು ಒಂದು ಸಿಹಿಭಕ್ಷ್ಯ. ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮಂತಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ತಯಾರಿಸುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ತಿಂಡಿ ಅಪ್ಪ.[೮೨] ತಿ ನರಸೀಪುರದ ಕ್ರಿ.ಶ.೧೨೭೬ರ ಶಾಸನಸವು ಅಪ್ಪದ ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ತಿರುಪತಿ ದೇವರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ವೀರಪ್ರತಾಪರಾಯನು ಕಟ್ಟಳೆ ವಿಧಿಸಿದನು.[೮೩]

**ಎರೆಯಪ್ಪ :**

ಅಕ್ಕಿ ಬೆಲ್ಲ ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅಂಗೈ ಅಗಲ ಬಿಲ್ಲೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸಿಹಿ ದೋಸೆ.[೮೪] ಅಂದರೆ ಸಿಹಿರೊಟ್ಟಿ ಎಂದು ಕೂಡಾ ಅರ್ಥೈಸುತ್ತದೆ. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಎರೆಯಪ್ಪದಂತೆ ಬೇಯಿಸಲು ಎಂದಿರುವುದು. ಎರಯಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎನ್ನಬಹುದು. ಹೆಳವಣಕಟ್ಟೆ ಗಿರಿಯಮ್ಮಳ ಹಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಯಪ್ಪ ಎಂದು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾಳೆ.

**ಇಡ್ಡಲಿಗೆ:**

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲಕ್ಕಿಂತ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಇಡ್ಡಲಿಗೆ ಬಳಿಕೆ ಇರುವುದನ್ನು ವಡ್ಡಾರಾಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇಡ್ಡಲಿಗೆಯನ್ನು ಅಕ್ಕಿ, ಉದ್ದು, ರವೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಕ್ಕಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ನೆನಯಿಸಿ ಕೂಡಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಕೆಲವು ಸಂಭಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ. ಖಾದ್ಯವೇ ಇಡ್ಡಲಿಗೆ.[೮೫] ಮಾನಸೋಲ್ಲಾಸ, ಚಾವುಂಡರಾಯ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಇಡ್ಡಲಿಯ ಉಲ್ಲೇಖವಿರುವುದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. "ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟಿನ ಕಲಸಿದ ಮಿಠಾಯಿಗಳನ್ನು ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತಿನಿಸನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು 'ವಾಸಿನಪೋಲು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.[೮೬] ಹೆಸರು, ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಸಂಗಡ ಅಕ್ಕಿ ಬೆರೆಸಿ ನೀರಿನ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಖಾದ್ಯ ನೋಡಲು ತಿನ್ನಲು ಚೆಂದ. ಇದನ್ನು ಇಡಲಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದರೆ ಅದು ಚಂಡಾರಿಕಾ ಎಂಬ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಂಗರಸನು "ಮೃದುವಹುದು ಮತ್ತೋಮ್ಮೆ ಸೇಳೆಯಗೆಳೆಯರುವೆಯೊಳು ಬಿದಿರ ಕಿರು ಗೂಡೆಗಳನಿರಸಿ ಸಂಪಳೆಯನೆರೆದದಕೆ ಮುಚ್ಚಳ ಕವಿಸಿ ಪಾಕವಂ ಮಾಡಲಿಡ್ಡಲಿಗೆ ವೆಸರಂ ಪಡೆದುದು"[೮೭] ಬಿದಿರ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕುಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಗೆದುದು ಇಡ್ಡಲಿಗೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.

ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ 'ಇಡ್ಡಲಿಕಾ'ದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯ ಗುಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿರುವ ವಿಧಾನದಿಂದ ಇಡ್ಡಲಿ ತಯಾರಿಕೆ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಗೆದ ಇಡ್ಡಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸಿಂಪಡಿಸಿ ತುಪ್ಪ, ಹಿಂಗು, ಜೀರಿಗೆಗಳಿಂದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯ ಇಡ್ಲಿಯೂ ತಂಪಾಗಿಯೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಮಸಾಲೆ ಇಡ್ಲಿಯ ಸ್ವರೂಪದಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತ ಇರುವ ಇಡ್ಡಲಿಗಳೆಂದರೆ ಅಕ್ಕಿ ಇಡ್ಲಿ, ಮಸಾಲೆ ಇಡ್ಲಿ, ರವೆ ಇಡ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುವುಗಳಾಗಿವೆ.

**ದೋಸೆ :**

ದೋಸೆವು ಅತಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ತಿನಿಸು. ಅದು ಇಂದಿಗೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ತಿಂಡಿಯಾಗಿದೆ. "ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಉದ್ದು ಬೇರೆ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ನಂತರ ರುಬ್ಬಿ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹೊಯ್ದು ದೋಸೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.[೮೮] "ಮಾನಸೊಲ್ಲಾಸದಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಯ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಇಂಗು ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಬೆರೆಸಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಕಣಕದಲ್ಲಿ ತಿರುವಿ ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದೋಸೆ ಎಂದು ಕರೆದಿರುವುದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಇದು ಬೇರೆ ತೆರೆನಾದ ದೋಸೆ ತಿಂಡಿ ಆಗಿರಬಹುದು. ಮಾನಸೋಲ್ಲಾಸ ಇನ್ನು ಉದ್ದಿನ, ಅಲಸಂದೆ, ಬಟಾಣಿಯ ದೋಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.[೮೯] ಮಂಗರಸನು ಇಡ್ಡಲಿ ತಯಾರಿಕೆ ಬಳಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ದೋಸೆ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾವಲಿಯನ್ನಿರಿಸಿ ತಿಳಿದುಪ್ಪವನ್ನು ತಡಹಿ ಅದರ ಇಡ್ಡಿಲಿಕೆಯನ್ನು ಪಾಕ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಹಸನಾದ ಸಂಪಳೆಯಯನ್ನು ಚಿಪ್ಪಿನ ಸೌಟಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಟ್ಟು ಆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗೇಣಿನಷ್ಟು ಅಳತೆಗೆ ಅಗಲವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಪಾಶ್ವದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ದೋಸೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಉದ್ದಿನಂತೆ ಕಡಲೆ ತಡಗುಣಿ ಹೆಸರು ಈ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ದೋಸೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ದೋಸೆಯನ್ನು ದೇವರ ನೈವೇಧ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ ಉಲ್ಲೇಖ ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

"ಬೇಗದಿಂದಡೆ ಮಾಡಿಡ್ಡಲಿಗೆ ದೋಸೆಗಳ ಮೇಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬಟ್ಟವಾಲ ಹೋಯ್ಯುನುತಮಾರೋಗಣೆಯನಾ" ಎಂದು ಸಮ್ಯಕ್ತ ಕೌಮುದಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.[೯೦] ಪಿಟ್ಟವ್ವೆ ಎಂಬ ಶರಣೆ ದೋಸೆ ಮಾಡಿ ಮಾರಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು

ಬರುತ್ತದೆ. ಶಂಕರ ಕವಿ ಚೋರ ಬಸವೇಶ್ವರ ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ "ಪಿಡಿದು ಕೋಲಾರದ್ದು ನಡುನಡುಗುತಡಿಯಿಡುತೆ ಒಡಲಿಗೋಸ್ಕರ ದೋಸೆಮಾರಿಯುಳಿದುದನುಂಟು".[೧೧] ದಾಸರ ಆಟ ಆಟವಲ್ಲ ದೋಸೆ ಊಟ ಊಟವಲ್ಲ ಎಂದು ಸರ್ವಜ್ಞ ದೋಸೆ ಒಂದು ತಿಂಡಿ ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ ಸಮ, ಊಟವಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಎಲ್ಲರ ಮನೆ ದೋಸೆ ತೂತೆ ಎಂಬ ಗಾದೆಯು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಷ್ಟಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ದೋಸೆಯ ಮೂಲಕ ಉದಾಹರಿಸುವುದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇಂದಿನ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ದೋಸೆ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ದೋಸೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ತೆರನಾಗಿ ಇಂದು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿವೆ. ರಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿ, ರವೆ, ಉತ್ತಪ್ಪ, ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನ ದೋಸೆ, ಮಸಾಲೆ, ಬೆಲ್ಲದ ದೋಸೆ, ಬೇಳೆ ದೋಸೆ, ನೀರ್‌ದೋಸೆ, ಈರುಳ್ಳಿದೋಸೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ, ಆಮ್ಲೆಟ್ ದೋಸೆ, ಅವಲಕ್ಕಿ ದೋಸೆಗಳು. ಪ್ರಾಚೀನರು ದೋಸೆ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿವೆ.

**ಪೂರಿ :**

ಒಳ್ಳೆಯ ಕಡಲೆ ಮೊದಲಾದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ, ಇಂಗು, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ತಟ್ಟಿ ಅಗಲ ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಇವು ಉತ್ತಮವಾದ ಪೂರಿಕೆಗಳು.[೨] ಇದೇ ರೀತಿ ಇತರೆ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಪೂರಿಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಪೂರಿಯು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತೂಕ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಧಾತುವೃದ್ಧಿಕಾರಿಕ, ಪಿತ್ತ, ವಾತ ನಿವಾರಕ. "ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದಿದ್ದು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಗುರು."[೩] ಇಂದು ಪೂರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಕುರ್ಮಾ ಪುರಿ, ಪುರಿಭಾಜಿ, ಪಾವಭಾಜಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಪುರಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ವಟಿಕಾ :**

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಜತೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಲಸಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ' ತಿಂಡಿ ಪಿತ್ತಕಾರಿ, ಕಫ, ವಾತಹರ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಹಿತಕಾರಿ ಇದನ್ನು ವಟಿಕಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.[೪] ಧಾರಿ, ಚಂಡಾರಿಕಾ, ಅಪೂಪ, ವಟಿಕಾ, ವಟಕಾ ಎಂಬ ಹೆಸರಿಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

**ವಡೆ :**

ವಡೆಯು ಇಂದಿಗೂ ಕೂಡಾ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ತಿಂಡಿ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ವಡೆಯ ಉಲ್ಲೇಖ ವಡ್ಡಾರಾಧನೆ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂದು ತೂತವಡೆ, ತಿಥಿವಡೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಈ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂರನೇ ಸೋಮೇಶ್ವರನ

'ಮಾನಸೋಲ್ಲಾಸ'ವು ವಡೆ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು "ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಬೀಸಿ, ಹಿಟ್ಟುಮಾಡಿ, ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಮಿದ್ದಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು ಹುಳಿಯಾದಾಗ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗೋಲಗಳನ್ನು ಅಗಲ ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಏಳು ಛಿದ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಯ್ದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಕರಿಯಬೇಕು."[೯೫] ಇವುಗಳಿಗೆ ಗಾರಿಗೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ತಿನ್ನಲು ಬಹು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಛಿದ್ರವಿಲ್ಲದ ಗಾರಿಗೆಗಳನ್ನು ಕರಿದು, ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರಸಬೇಕು. ಏಲಕ್ಕಿ, ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿದರೆ ವಿಟಕಾ(ವಡೆ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಂಗರಸನು ಚಿತ್ರವಡೆ, ಹೂರಣವಡೆ, ಒಡ್ಡಣಿಗೆವಡೆ, ಮುಸುಕಿನ ವಡೆಗಳ ಪಾಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇಂದು ಇಡ್ಲಿ-ವಡೆ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ತಿಂಡಿಗಳಾಗಿವೆ. ಉದ್ದಿನ ವಡೆ ತಯಾರಿಸಲು ಉದ್ದಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ, ಇಂಗು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಒಣಗಿದ ವಡೆಯು ಬಲಕರ. ಕೋರವಡೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆವಡೆ ಮುಖ ಸೊಟ್ಟಗಾಗುವ ಅರ್ದಿತ(ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ರೋಗದಿಂದ) ಪರಿಹಾರಿ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವಿನವರಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೋರವಡೆ ಎನ್ನುವ ಹೆಸರು ಇದೆ.[೯೬] ಸಿದ್ಧವಾದ ಈ ವಡೆಗಳನ್ನು ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು, ಉಪ್ಪುಪುಡಿ ಬೆರಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಳುಗುವಂತೆ ಅದ್ದಿಡಿರಿ. ಈ ಮಜ್ಜಿಗೆ ವಡೆಯಿಂದ ಎದೆ ಉರಿ ಪರಿಹಾರಿ, ಅಲ್ಲದೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಹಿಂಗು, ಮರಿಚ, ಕೋತ್ತಂಬರಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಳಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ವಡೆಯು ಮೃದು. ರುಚಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತ. ಇಂದಿನ ಮೊಸರವಡೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ.

**ಅಲೀಕ ಮಚ್ಛ :**

ಅಲೀಕ ಮಚ್ಛ ಎಂಬುದು ದೊಡ್ಡ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಮೇಲೆಯ ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು ಸವರಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರುವಾಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅಲೀಕ ಮಚ್ಛ ಎನ್ನುವರು.[೯೭] ಅರ್ದಿತ(ಮುಖ ಸೊಟ್ಟಗೆ) ಮತ್ತು ಹನುಸ್ತಂಭ(ದವಡೆ ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳವುದು) ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅಲೀಖಮಚ್ಛ ಬಹಳ ಹಿತಕಾರಿ. ಕಥಿಕಾ ಸಂಗಡ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

**ಕಥಿಕಾ : ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸಾರು**

ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ಅರಸಿನ ಮತ್ತು ಹಿಂಗು ಹುರಿಯಬೇಕು. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗಚುತ್ತಾ ಅರೆ ಘನಾವಸ್ಥೆಗೆ ತರಬೇಕು. ಜೀರ್ಣಕಾರಿ. ರುಚಿವರ್ಧಕ,[೯೮] ಕಥಿಕಾ ಪಾಕವು ಇಂದಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿ ಸಾಂಭಾರ ತಯಾರಿಕೆಯ ವುಇಧಾನವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಜನಪದರು ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಹುಳಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಇದಕ್ಕೆ ಮೇಲೋಗರ ಕೂಡಿಸಿ ಅದರ ಹುಳಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಇಂದು ನಾವು ಕಾಣೂತ್ತೇವೆ. ಕಠಿಕಾ(ಕಡೀ)ಯ ಎಂಬ ಪಾಕ ವಿಧಾನವು ಕಥಿಕಾವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ, ಕಠೀಕಾವನ್ನು "ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿಬೇರು,

ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೋಡಿಕಡ್ಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಅಜವಾನ, ಮತ್ತು ಸೈಂದುಪ್ಪು ದಾಳಿಂಬೆರಸ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸದ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗು ಕೂಡಿಸಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಘನಾಕಾರಕ್ಕೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಕಠಿಕಾ(ಕಡೀ) ಸಿದ್ಧ.[೯೯] ಇದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲಕಾರಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಉಬ್ಬರ, ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಎಷ್ಟೇ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೂ ನಿವಾರಕ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ಸರ್ವಕಾಲಕ್ಕೂ ಪಥ್ಯ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕಠೀಕಾವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಮಾತ (ಮಂಡ) : ಲಾಡು :**

ಮಾತ ಎಂಬ ಖಾದ್ಯವನ್ನು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಜತೆಗೆ ಸೇಮಿಗೆ ಅರೆದು ವಡೆ ತಯಾರಿಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಕರ್ಪೂರ, ಮರಿಚಿದ ಪುಡಿ ಉದುರಿಸಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಡಬೇಕು. ಈ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಮಂಡ.[೧೦೦] ಸಿಂಘಾಡಾ ಎಂಬ ಫಲದಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಸೇಮಿಗೆ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು, ಅನಂತರ ಸಕ್ಕರೆಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮುಳಗಿಸಿಟ್ಟ ಭಕ್ಷ್ಯ. ಶಂಕಪೋಲಿ ಎಂಬ ಈ ಭಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ರೂಢನಾಮ ಶಂಕರಪಾಲಿ. ಸೇಮಿಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಲವಂಗ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಕರ್ಪೂರ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡಿಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಕರ್ರೂರ ನಲಿಕಾ ಎಂಬ ತಿಂಡಿ ಸಿದ್ಧ. ಸಜ್ಜೆ ಧಾನ್ಯದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಲಾಡು ಬಹುಪಿತ್ತ ದೋಷನಿವಾರಕ. ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲರ ಪ್ರಂಶಗೆ ಪಾತ್ರವಾದುದು.

**ಫೇಡೆ :**

ಹಾಲನ್ನು ಕುಂದಿಸಿ ಕೋವಾದಷ್ಟು ಘನೀಕರಿಸಿದ ತರುವಾಯ ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಫೇಡೆ. ತೃಪ್ತಿ ತರುವಂತಹದು. ಬಲಕಾರಿ. ಇಂದ್ರಿಯ ಬಳಲಿಕೆ ಪರಿಹಾರಿ.[೧೦೧] ಪೇಡೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದು ಧಾರವಾಡ ಪೇಡೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದದ್ದು. ಪೇಡೆಯನ್ನು ಈ ಮೇಲಿನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ ಕಾಳುಮೆಣಸುನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೇರಸಿ ಘನೀಕರಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಇಂದು ನಾವುದಿಂದ ಪೇಡೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

**ಹೆಸರಿಟ್ಟು : ಎಳ್ಳುಂಡೆ : ಚಿಗುಳಿ :**

ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟು ಸಂಗಡ ಸಮಪಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ ಬೆರಸಿ ಮಿದುವಾಗಿ ಕಲಸಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೆಸರಿಟ್ಟು.[೧೦೨] ಬೇಸಗೆ ತಾಪ ಪರಿಹಾರಿ. ಇದೇ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಕಡಲೆ ಉಂಡೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು ಬೆಲ್ಲದ ಜತೆ ಕೂಡಿಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿರಿ, ಇದು ಎಳ್ಳೂಂಡೆ. ಇದು ವಾತಹರ, ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಕರ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿ. ಇಂದಿನ ಜನಪದರು ಸಹ ತಯಾರಿಸಿ ಈ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಎಳ್ಳು, ಬೆಲ್ಲ

ಮತ್ತು ಬಲಿತಕಾಯಿ ಬೆರಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಚಿಗುಳಿ. ಈ ಮೇಲಿನ ತಿಂಡಿಗಳು ಉಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿದ್ದು. ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ತಿನಸುಗಳು. ಈ ಚಿಗುಳಿಯನ್ನು ಋತುಮತಿ ಆದಾಗ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಹಳೇ ಮೈಸೂರು ಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ.

**ಅರಳು :**

ಅಕ್ಕಿಯ ಹೊರಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಹುರಿದು ಅರಳಿಸಿದರೆ ಅದು ಅರಳು. ವಾಂತಿಭೇದಿ, ಮೂತ್ರವಿಕಾರ, ಕೊಬ್ಬಿನ ತೊಂದರೆ, ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು ಪರಿಹಾರ ಗುಣ, ಅರಳಿಗಿದೆ. ಹಸಿವೆವರ್ಧಕ ಬಾಯಾರಿಕೆ ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹುರಿದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪೈಕಿ ಮಂಡಕ್ಕಿ ಅರಳು ಮುಖ್ಯ.[೧೦೩]

**ಧಾರಿಕಾ ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿ ಉಂಡೆ :**

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಲಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಈ ಭಕ್ಷ್ಯವು ಧಾರಿಕಾ ಅಥವಾ ಧಾರ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.[೧೦೪] ಇದನ್ನು ಜನಪದರು ಅಕ್ಕಿ ಉಂಡೆ ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜನಪದರು ಇದನ್ನು ಕರಿಯುದಿಲ್ಲ. ಅಕ್ಕಿ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಪಂಚಮಿ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

**ಚಕ್ಕುಲಿ :**

ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯದ ಅಕ್ಕಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು, ಜೀರಿಗೆ (ಓಮಿನ)ಕಾಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಬೇಕು. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ ಅನಂತರ ಹಗ್ಗದಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೊಸೆಯಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಈ ತಿಂಡಿ ರುಚಿಕರ.[೧೦೫] ಇದಕ್ಕೆ ಚಕ್ಕುಲಿ ಎನ್ನುವರು. ಚಕ್ಕುಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಡಬೇಕು. ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿ ಅದನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು. ಸಿಹಿ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ರುಚಿಕಾರಿ.

**ವ್ಯಂಜನ ಪದಾರ್ಥಗಳು :**

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನ ಇನ್ನಿತರ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧವಾದ ವ್ಯಂಜನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ರಾರಾಜಿಸುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯರು ಭೋಜನ ಪ್ರಿಯರು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ವ್ಯಂಜನ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಲ್ಯ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಂಜನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿವೆ. ಪ್ರಮಾಣ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಚಿಕ್ಕವಾದರೂ ಪರಿಣಾಮ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೊಡ್ಡವು. ಇವು ಊಟದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸತಕ್ಕವು. ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಬೇಸರವನ್ನು ಕಳೆಯತಕ್ಕವು. ಯಾವುದೇ ಭೋಜನ ಸಮಾರಂಭದ ಚಿತ್ರ ಕೊಟ್ಟಾಗಲೂ ಇವುಗಳ

ಹೆಸರನ್ನು ಕವಿಗಳು ಮರೆತಿಲ್ಲ. ಪುರಂದರದಾಸರು ತಮ್ಮ ಕೀರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ "ಹಪ್ಪಳ ಕರಿದು, ಸಂಡಿಗೆ ಹುರಿದಿಡು, ತುಪ್ಪದಿ ನಾಲ್ಕು ಚಕ್ಕುಲಿ ಕರಿದು, ಬಟ್ಟಲೊಳು ತುಪ್ಪ ಕೆನೆಮೊಸರ ಹಾಕಿಡು"[೧೦೬] ಎಂದು ಹೇಳಿ ಊಟದ ವ್ಯಂಜನ ಪರಿಕರಗಳ ನೈಜ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಪ್ಪಳ ಕರಿಯುವುದು, ಸಂಡಿಗೆ ಹರಿಯುವುದು, ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಕೆನೆಮೊಸರನ್ನು ಹಾಕಿಡುವುದು ಇವು ಊಟದ ದಿನವೂ ಕೇಳಿಬರುವ ಸಂಗತಿಗಳು.

**ಹಪ್ಪಳ :**

ಹಪ್ಪಳವು ಒಂದು ಬಗೆಯ ವ್ಯಂಜನ ಪದಾರ್ಥ. ಉದ್ದು ಮೊದಲಾದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ತೆಳ್ಳಗೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿದ ನಂತರ, ಕರಿದು ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟು ನೆಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವ್ಯಂಜನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಪ್ಪಳ ಎನ್ನುವರು.[೧೦೭] ಹಪ್ಪಳ ಅಥವಾ ವ್ಯಂಜನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಊಟದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

**ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ :**

ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯು ಒಂದು ನೆಂಚಿಕೆಯ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿತ್ತು. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಪಿಪ್ಪಲಿ, ಚಲ್ಲಗಾಯ್, ಅಂಬಟೆ, ನಿಂಬೆ, ನೆಲ್ಲಿಗಾಯಿ, ಮಾಗುಳಿ, ಕಳಿಲೆ, ಮಾವು, ಬೆಲ್ಲವತ್ತ, ಹಿರಳೆ, ಚಳ್ಳೆ, ಸೊಂಡೆ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಗಳಿಂದಲೂ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಸವರಾಜನ 'ಶಿವತತ್ತ್ವರತ್ನಾಕರ'ವು ತೊಟ್ಟು ಸಹಿತವಾದ ಮಾವು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿರುವ ಸಾಸಿವೆ, ಕಷಾಯದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ತೈಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಗಳಿಬೇರು, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಚಕೋರ, ಕಾಡುಮಾಗಳೀಬೇರು, ಕರ್ಪೂರ ಮಾಗಳೀಬೇರು, ನಿಂಬೇಹಣ್ಣು, ಅರಿಶಿಣಬೇರು, ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಸಿಹಿನುಗ್ಗೆ(ಮಧುಣಿಗ್ರು), ಶ್ರಾವಕರಂದ(ಲೋಧ್ರದ ಬೇರು) ತಾವರೆಗಡ್ಡೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಇಂಗು, ಜೀರಿಗೆ, ಶಿವನ ಚಕ್ಕೆ(ಕೈಡರ್ಯ) ಮೆಂತ್ಯ, ಸಾಸಿವೆಗಳ ಉತ್ತಮ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.[೧೦೮] ಇದು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯ ತಯಾರಿಕೆಯ ಕ್ರಮ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.

**ಸಂಡಿಗೆ :**

ಮಂಗರಸನು ಸಂಡಿಗೆ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. "ಕರಿಯ ಎಳ್ಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಗಾಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಪ್ರಮಾಣವರಿತು ಎಳೆನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಡಿಸಿ ಬಂದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಮುಚ್ಚಿರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಉಳಿದ ಹಿಂಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ತುಂಬ ನೀರನ್ನು ಸುರಿದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಆ ಹಿಂಡಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಾಗುವಂತೆ ಕಿವುಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟರೆ ಆ ಹಿಂಡಿಯೆಲ್ಲ ಪಾತ್ರೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ನಿಂತು ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಎಣ್ಣೆಯು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ತೇಲುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ನೀರು

ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಈ ಎರಡೂ ಬೀಳುವಂತೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬಸಿದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೀರು ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತೊಳೆದು ಬಸಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಸಲ ತೊಳೆದ ಮೇಲೆ ಉಳಿಯುವ ಹಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನಿಂಬೆಯ ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಂಡಿಗೆ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಂದು ವಿಧ.[೧೦೯] ಮಂಗರಸ ಪಾನೀಯಗಳ ವಿವರಿಸುವ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಡಿಗೆ ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳಿರುವುದು ವಿಶೇಷ.

**ಬಾಳಕ :**

ಸಂಡಿಗೆಯಂತೆ ಕರಿದು ನೆಂಜಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದಾಗ ತರಕಾರಿಯಂತೆ ಬಳಸಲೂ ಅನಕೂಲವಂತೆ ಸೀಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಬೆರಸಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತರಕಾರಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಬಾಳಕವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.[೧೧೦] ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದಲ್ಲೂ ಬಾಳಕಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

**ಶಾಕಪಾಕ : ತಾಳಿದಗಳು : ಮೇಲೋಗರಗಳು**

ಇಂದು ಜನಪದರು ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಳಸುವ ಕಾಯಿಪಲ್ಯೆ ಅಥವಾ ಭಾಜಿ ಎಂದು ಸಂಭೋಧಿಸುವ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಾಲಿದ, ಶಾಕಪಾಕ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ತಾಳಿದವು ಒಂದು ವ್ಯಂಜನ ಪದಾರ್ಥ ಪಲ್ಯ. ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಯೇ ತಾಳಿದ ಎಂದು ಕಿಟ್ಟಲ್ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿರುವರು.[೧೧೧] ಈಗ ತಾಳಿದ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಬದಲು ಪಲ್ಯ, ಕೂಟು ಎಂಬ ಹೆಸರು ರೂಢಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ತಾಳಿದ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಾರದ ಪಲ್ಯ. ತಾಳಿದವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕುರಿತು ಪಂಚಬಾಣನ 'ಭುಜಬಲಿಚರಿತವು' ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆ, ಬದನೆ, ತೊಂಡೆ, ಕುಂಬಳ, ಹಲಸು, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತುಂಡುಮಾಡಿ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಕರಿಬೇವು, ಎಳ್ಳು, ಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದ ಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿಕರ ತಾಳಿದವಾಗುತ್ತದೆ.[೧೧೨] ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಮೇಲೋಗರ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

**ಮೇಲೋಗರ :**

ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಬಡಿಸುವ ಸಾರು, ಹುಳಿ, ಕೂಟು(ಒಗ್ಗರಣೆ) ಮುಂತಾದ ವ್ಯಂಜನ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಮೇಲೋಗರವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡ ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲೋಗರದ ಪ್ರಸ್ತಾಪವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದಲ್ಲೂ ಮೇಲೋಗರದ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆರಚಿ ಕೆಲವು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಮೇಲೋಗರ. ಈಗ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಲಿರುವ ಬಹುತೇಕ ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂದು ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರು, ಎಲೆ, ಚಿಗುರು, ತುದಿ, ಕಾಯಿ, ಕಾಂಡ, ಕಾಂಡದ ಎಳೆ ತಿರುಳು, ತೊಗಟೆ, ಹೂ, ಅಣಬೆಗಳು ಹತ್ತು ವಿಧದವು. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಈ ಹತ್ತರಡಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಶಾಕವ್ರತವೆಂಬಲ್ಲಿ ದ್ರವ್ಯ(ರಸ) ಮಾತ್ರ ವರ್ಜನೀಯವೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಜನಾರ್ದನ ಮಹೋದಯರದು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಶಾಕವು ೪ ವಿಧ. ಪುಷ್ಪ, ಪತ್ರ, ಕಂದ ಮತ್ತು ಕಾಯಿ. ಎಲೆ, ಹೂ, ನಾಳ, ಗೆಡ್ಡೆ, ಅಣಬೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿ ಎಂದು ಆರು ಬಗೆಯ ಶಾಕ ವರ್ಣನೆ ಭಾವಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿದೆ.[೧೧೩] ಎಲೆಗಿಂತ ಹೂ, ಹೂಗಿಂತ ಕಾಯಿ. ಕಾಯಿಗಿಂತ ದಂಟು ಗುರು, ದಂಟಿನಿಂದ ಗೆಡಗಡೆ ಗುರು. ಗೆಡ್ಡೆಯಿಂದಲೂ ಅಣಬೆ ಹೆಚ್ಚು ಗುರು.

ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿಗಳೂ ಸ್ವಭಾವತಃ ಗುರು. ನಿಧಾನ ಜೀರ್ಣ ವಿಬಂಧ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೂಕ್ಷ, ವಾತ ಪ್ರಕೋಪಕ. ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಮೂಳೆ ಜೋಳ್ಳುತನ. ದೃಷ್ಟಿನಾಶ ಬಣ್ಣಗೇಡು. ನೆತ್ತರು(ರಕ್ತ), ಕ್ಷಯ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹಾನಿ ಸಹ ತರಕಾರಿಯ ಅತಿ ಬಳಿಕೆಯಿಂದುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲುನೆರೆತ, ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಚಲನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಲು ತರಕಾರಿ ಬಳಕೆ ಕಾರಣ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ರೋಗ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತು ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿದೆ. ದೇಹ ನಾಶಕ್ಕೆ ಸಹ ಕಾರಣೀಭೂತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ತರಕಾರಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಹುಳಿಯು ಸಹ ಖಂಡಿತ ಸೇವಿಸಬಾರದು.[೧೧೪]

ಮಂಗರಸನು ಶಾಕಪಾಕ ಅಧ್ಯಾಯವೆಂದು ಮೂರು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಕೇವಲ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಬದನೆಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಪಾಕ, ಬಾಳೆ ಹೂ, ದಿಂಡು, ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ವಿವರವನ್ನು ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಹಿರೇಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಹಲಸಿನ ಕಾಯಿಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ಪಾಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕಳಲೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪಾಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮೂರನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಸೊಪ್ಪು ಪಾಕಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಶಾಕಪಾಕದ ಮೊದಲನೆಯ ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಸಾಂಬಾರ್ ಜಿನಸುಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. "ಮಾದಲದ ಚಿಗುರು, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಪರಿಮಳಿಸಿ ಮೂರು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಒಂದಕ್ಕೆ ಹುಳಿ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಸಿಹಿ, ಮೂರನೆಯದಕ್ಕೆ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದೆ. ಕುಚಲಕ್ಕಿ ಎಳೆಯ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು ಹೊಸತುಪ್ಪ, ಪನ್ನೀರು, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು."[೧೧೫] ಮಂಗರಸನ ಮೊದಲನೆಯ ಶಾಖಪಾಕದ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಬದನೆ ಹಾಗೂ ಬಾಳೆಯ ವಿಭಿನ್ನ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ.

**ಬದನೆಕಾಯಿ ಪಾಕ :**

ಬದನೆಕಾಯಿ ಪಾಕದಿಂದ ಪಲ್ಯ, ಸಾರು, ಬಜ್ಜಿ, ಎಣ್ಣೆಗಾಯಿಂತ ರುಚಿಕರ ಪಾಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲೆಹಸರು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಬದನೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಾರದೆಂದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬದನೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಪಿತ್ತ ತುರಿಕೆ ಇರುವವರು ಬದನೆಕಾಯಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. "ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಬದನೆಕಾಯಿ ಸಾರನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಬದನೆಎಲೆ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ, ಬದನೆ ಗಿಡದ ಬೇರಿನರಸ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಳೆನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೂಡಿದರೆ ಅತಿದಾಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ."[೧೧೬] ಬದನೆಕಾಯಿಗೆ 'ಮಹತಿಕ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.[೧೧೭] ಬದನೆಕಾಯಿ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀಲಿಬದನೆಯು ಎಳೆಯದಿದ್ದಾಗ ಸಿಹಿ, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಗುರು, ಧಾತುವರ್ಧಕ. ಸಣ್ಣಬದನೆ ರುಚಿಕಾರಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ರುಚಿ ಸಹ, ಕೆಮ್ಮು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು.[೧೧೮] ಮಂಗರಸನು ಬದನೆಕಾಯಿ ಪಾಕ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹಲವು ವಿಧದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಪುಳಿಚಾರು ಬದನೆಕಾಯಿ, ದುಗ್ಧ ವೃತ್ತಾಂಕ, ಭುಕ್ತ ವೃತ್ತಾಂಕ, ಶಾಖವಾಂಗಿ, ಗುಳ್ಳದ ಬದನೆ, ತುಳು ಬದನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಲಿಂಗಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಂಡಗಾಯ್ದುಸುರಿ ನವಬಜ್ಜಿ ತಾಳಿದಮಲ್ಲ ಪಿಂಡಿಗಾಯ್, ಪುರಿಪುಗಾಯ್, ಘೃತದೊಸನೆ ಹುರಿದಘಾಯ, ಬೆಲ್ಲಗಾಯ ತೊಂಡೆವಲರಿನ ತುಂಬುಗಾಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಬದನೆಕಾಯಿ ಪಾಕದ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

**ಬಾಳೆಯ ಪಾಕ(ಕದಳಿ) :**

ಬಾಳೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧ. ಬಾಳೆಯು ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಪೂಜ್ಯನೀಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪೂಜೆ ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಯ ಗಿಡ, ಹೂ, ಹಣ್ಣು, ಎಲೆಯ ಬಳಿಕೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಯ ಎಲೆಯ ಊಟವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಕೂಡ ಊಟಕ್ಕೆ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಬಾಳೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಗಳು ಮಾನವನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗ ಇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು ಸಹ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಜಯನಗರ ಸಮಕಾಲೀನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಬಾಳೆಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ಪಾಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಾಳೆಯ ಗಿಡದ ಭಾಗಗಳಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪಾಕ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು

ಮಂಗರಸ ಸುಮಾರು ೫೦ ಪದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕದಳಿ ಪಂಚಕದಲ್ಲಿ (ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ದಿಂಡು, ಹೂವು, ಹಣ್ಣು,) ಎಲೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕರ ಪಾಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಬಾಳೆಯ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳ ಕುರಿತು ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸವಿವರವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. "ಬಾಳೆಕಾಯಿ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗಂಜಿ ಮಾಡಿ ಆಮಶಂಕೆ, ಅತಿಸಾರ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಳಗೆ ಕಳಿತ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕಲಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಂಗಾಲು ಉರಿ ಕಣ್ಣು ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆ ಹೂವನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಆಮಶಂಕೆಗೆ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗುವ ಅತಿಸಾರ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ನೀಡುವರು. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನು ಎಳೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಉನ್ಮಾದ, ಅಪಸ್ಮಾರ, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು."[೧೧೯] ಕಾಂಡದ ರಸವನ್ನು ವೀರೇಚನ, ಆಮಶಂಕೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಕಾಲರಾ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. "ದೊಡ್ಡ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಶೀತ, ಪುಷ್ಟಿಕರ, ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿ ಅತಿಶಯ ಇರುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ. ರಸಬಾಳೆ, ಸಿಹಿ, ಶೀತ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಪರಿಹಾರಿ, ಮೈ ಉರಿ ಪರಿಹಾರಿ. ಕಾಡುಬಾಳೆ ಶೀತ, ಸಿಹಿ, ಬಲ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣ. ಕರಿಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಶೀತಕಾರಿ, ರುಚಿಕಾರಿ, ಒಗರು, ಸಿಹಿ, ಮೂತ್ರರೋಗ, ಪಿತ್ತರೋಗ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಹರ, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಲಘು. ಶರೀರ ಗಾತ್ರವರ್ಧಕ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸಿಹಿಗಿಂತ ಕಹಿ ಹೆಚ್ಚು."[೧೨೦] ಮಂಗರಸನು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸವಿವರವಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ತಕ್ರ ರಂಭಾ ಕುಸುಮಪಾಕ, ಅಮೃತ ರಂಭಾ ಕುಸುಮಪಾಕ, ಗೋಧೂಮ ರಂಭಾ ಕುಸುಮಪಾಕ, ಎಂದು ಹಲವಾರು ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ ಪಾಕವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಎಳೆಯ ಹೂವಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಲು ಗೋಧಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಪಾಕ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

**ಹೀರೇಕಾಯಿ ಪಾಕ :**

ಹೀರೆಯು ರುಚಿಕರ, ಧಾತುಪುಷ್ಟಿಕರ, ಗಾಯ ಮಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿರೇಕಾಯಿ ಬೇಯಿಸುವ ವಿಧಾನ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸುವುದು. ಕೊಣಬಿನ ಹಿರೇಕಾಯಿ ಎಂಬತ್ಯಾದಿ ಪಾಕಗಳನ್ನು ಏಳು ಪದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೊಣಬು ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಹೀರೆ ಎಳೆಗಾಯಿ, ಮೆತ್ತಳೆಯ ಹೀರೇಕಾಯಿ ಎಂದು ವಿಭಾಗಿಸಿ ಪಾಕಗಳ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಂಗರಸ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಎಳೆಯ ಹೀರೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಗಿಡದಿಂದ ಕೊಯ್ದು ತಂದ ಕೂಡಲೇ ಅದರ ಏಣುಗಳನ್ನು ಕೆತ್ತಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ

ಬಳಿಕ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಬೊಗಸೆ ತುಪ್ಪ, ಒಂದು ಬೊಗಸೆ ನೀರು, ಉಪ್ಪು ಈರುಳ್ಳಿ ಕರಿಬೇವು, ಕೋತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಗೆತ್ತಿ ನೀರು ಇಂಗಿ ತುಪ್ಪವೆಲ್ಲ ಹೊಳುಗಳಿಗೆ ಸೇರುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ ವಿವಿಧ ಸಾಂಬಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಭಿನ್ನರುಚಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಗ್ಗರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು. ಮಂಗರಸನು ವಿವಿಧ ಸಾಂಬಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡುವುದು. ಅಂದರೆ ಬೆಲ್ಲ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಒಡೆದ ಹಾಲು ತಿರುಳಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ತುಂಬುವುದು. ಕಡಲೆಯ ಹುರಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪ್ರಮಾಣವರಿತು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಆಯಾ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಸರಿನ ಹಿರೇಕಾಯಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಲಿಂಗಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಹಿರೇಕಾಯಿ ಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಿರುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಹೀರೇಕಾಯಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಹುರಿದು ಎಳ್ಳಿನ ಸೂಸಲನ್ನು ತಳಿದು ನೀರು ಇಂಗಿಸಿ ಬೆಣ್ಣೆ, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡುವ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.[೧೨೧] ಅದೇ ರೀತಿ ಹರಪ್ಪನಹಳ್ಳಿ ಭೀಮವ್ವನ ಹಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರೇಕಾಯಿ ಉಲ್ಲೇಖ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

**ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಪಾಕ :**

ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯು ತಂಪುಕಾರಕ ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಬೂದುಗುಂಬಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೂದುಗುಂಬಳವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶೀಘ್ರ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತಾಪವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಮಂಗರಸನು ೨೭ ಪದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಶಾಖ ಪಾಕದ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಜಿಹ್ವೆ ಸೊದೆಯೆಂಬ ಕುಷ್ಮಾಂಡ ಪಾಕ. ಕುಷ್ಮಾಂಡ ಖಂಡ ಶೂಲ್ಯಕ. ಕುಂಬಳದ ಪುಡಿಯ, ಪರಿಮಳದ ಕೂಷ್ಮಾಂಡ, ಪರಿಮಳದ ಕೂಷ್ಮಾಂಡ, ಅಮೃತ ಕುಷ್ಮಾಂಡ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಪಾಕ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

**ಸೋರೆಕಾಯಿ ಪಾಕ :**

ಸೋರೆಕಾಯಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಲೋಟ ಸೋರೆಕಾಯಿ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ' ಉರಿ ಮೂತ್ರರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.[೧೨೨] ಸೋರೆಕಾಯಿ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆ ರಸ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅತಿದಾಹ, ನಿಶಕ್ತಿ, ಆಲಸ್ಯ ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಾದೆಗಳು ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

**ಗೋರಕ್ಷ ಸೋರೆ :**

ಮಂಗರಸನು ಸೋರೆಕಾಯಿ ಕುರಿತು ಒಂದು ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಎಳೆಯ ಸೋರೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹೆರೆದು ಕಾಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಚೂರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತುರಿದು ನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕರಿಬೇವು ಕೊತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಬಿಳುಪು ಉಪ್ಪು ಜೀರಿಗೆ ಮೆಂತೆ ಇವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ವಿಧದ ಸಾಂಬಾರುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹಾಕಿ ಹಸನಾಗಿ ಒಗ್ಗರಿಸಿ ಪರಿಮಳಿಸಿ ಪೊಟ್ಟಣ ಕಟ್ಟಿರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.[೧೨೩] ಗಡಿಗೆ ಸೋರೆ ಸಿಹಿ, ಶೀತಲ, ಭೂ ತುಂಬಿ(ನೆಲ ಸೋರೆ) ಖಾರ, ಉಷ್ಣ, ಹಲ್ಲಿನ ರೋಗಗಳು,

**ಹಲಸಿನ ಪಾಕ :**

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು, ಎಲೆ, ಚಿಗುರು, ಬೇರು ರಸಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹಲವು ವಿಧದ ಪಾಕ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಹಲಸು ಹಣ್ಣೂಗಳು ವಿಜಯನಗರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ದು ತರುವ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಹಲವು ದೇವಾಲಯಗಳ ಶಿಲ್ಪಗಳ ಮೇಲೆ ಕಂಡರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಲಸನ್ನು ಜೇನು ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಹಾರ ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವು ಹೌದು. ಹಲಸಿನ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೇರನ್ನು ಹಾವಿನ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಬಳಸುವರು. ಆಮಶಂಕೆ, ಅತಿಸಾರಗಳಿಗೂ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ.[೧೨೪] ಇದರ ಹಾಲನ್ನು ನಾಯಿ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವರು. ರಸಾಯನ, ಹಲಸಿನದೋಸೆ, ಹಪ್ಪಳ ಚಿಪ್ಸ, ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಲಸಿನ ಎಳೆಯಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನ ಸಂಗಡ ಯೋಗ್ಯ. ಕಳಿತ ಹಲಸು ಸಿಹಿ, ಜಿಗುಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಲಸಿನ ಬೀಜವು ಒಗರು, ಗುರು, ಕಾಯಿ ತಿಂದು ಬಂದ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹಾರಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ಬಳಿಕ ಬಿಡಿಸಿದ ಹಲಸಿನ ತೊಳೆಯು ಚರ್ಮರೋಗ ನಿವಾರಕ. ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಗುಲ್ಮ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹಲಸು ಸೇವನೆ ನಿಷಿದ್ಧ. ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಒಣಗಿಸಿದ ಖಾದ್ಯ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಲಘು.[೧೨೫] ಮಂಗರಸನು ಸಹ ಹಲಸಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಅರಿತು ೩೮ ಪದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪಾಕಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

**ಕಳಲೆಪಾಕ : 'ಬಿದಿರು'**

ಕಳಲೆ ಪಾಕವನ್ನು ಮಂಗರಸನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಇತರೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖ ಕಡಿಮೆ. ಮಂಗರಸನು ಕಳಲೆಪಾಕ ಕುರಿತು ೧೪ ಪದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಕ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವೈಶಿಷ್ಟಪೂರ್ಣವಾದ ಹೆಸರುಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಬಿದಿರಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕರಾವಳಿ ಒಳನಾಡು ಹಾಗೂ ಘಟ್ಟಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಬಿದಿರಿನಲ್ಲಿ ೬೦ ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತೆನೆ ಹೂವು ಬಂದು ಸಣ್ಣ ಗೋಧಿಯಾಕಾರದ ಭತ್ತ ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಭತ್ತದ

ಫಸಲನ್ನು ನೀಡಿದ ಬಿದಿರು ನಂತರ ಅವನತಿಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿದರಕ್ಕಿ ಬೆಳೆದರೆ ಬರಗಾಲ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಸೋಲಿಗ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿದೆ.[೧೭]

ಬಿದರಕ್ಕಿಯಿಂದ ಉದರಿದ ಭತ್ತವೇ ಮೊಳಕೆ ಬಂದು ಗಿಡಗಳಾಗಿ ವರ್ಷ ಕಳೆದಂತೆ ಅದರ ಗೆಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರುವ ಮೊಗ್ಗುಗಳೆ ಬಿದಿರ ಕಳಲೆಯಾಗಿದೆ. ಮಳೆಗಾಲ ಆರಂಭವಾಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದಿರ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಕಂದುಬಣ್ಣದ ಮೊಗ್ಗುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು 'ಕಳಲೆ' ಎನ್ನುವರು. ಬಿದಿರ ಭತ್ತ ಕಳಲೆಗಳನ್ನು ಅರುವತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅನ್ನ, ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪದಾರ್ಥ ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿ ಇದೆ. ಬಿದಿರಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬಿದರಕ್ಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಿದರಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ರೊಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಳೆಯದಾದ ಬಿದುರಿನ ಕುಡಿಯನ್ನು ಚೂರು ಮಾಡಿ ಸುಣ್ಣದ ನೀರಿನ ತಿಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯುವುದು. ಬಳಿಕ ಕೊಣಬು ತಾಳಿದ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸವಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಹದಪಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಾಕ ಮಾಡುವುದು. ಅಂದರೆ ಹಲಸಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದಿರನ ಎಲೆಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ಗಟ್ಟಿ ದ್ರವ, ಪುಡಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಂಗರಸನು ಕಳಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಪಾಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಪಾಕಗಳ ವಿಧಾನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಾಲು, ಮೊಸರಿನ ಹುಳಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾಯಿತುರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸುವುದು, ಅರೆದು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಂಬಾರ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪಾಕ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮಂಗರಸ ಮುಂದಿನ ಪದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಪುಳಿಚಾರು, ಪೂರ್ಣವಟಿ, ಭುಕ್ತಭಂಜಿಕ ಪಾಕ, ತಾಳುವ, ದಾಳಿಲ, ಶಾಕವಾಂಗಿ, ಶೂಲ್ಯಕ, ದಧಿಸಾರಿಕೆ, ಕಹರಿ ಅಡಿಕೆ, ತಾಳಿಲ ಮೊದಲಾದ' ಹೆಸರಿನ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಪಾಕಗಳನ್ನು ಬಿದಿರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.

**ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಪಾಕ :**

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಸೊಪ್ಪುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೊಪ್ಪು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಲು ಬೇಕಾದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಸಹ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಯೋಗ್ಯ. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವು ಎಣ್ಣೆ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಬಂಧಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಬಂಧಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಬೆಳೆದು ಹೃದಯ

ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರೊಟಿನನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವ ಸೋಯಾಬಿನ್, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಚಪ್ಪರದವರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಶಾಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.[೧೨೭] ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಅದರ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಕುರಿತು ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ, ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ ಇನ್ನಿತರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಪಾಕವಿಧಾನ ಉಪಯೋಗ ಗುಣಸ್ವಭಾವ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಂಗರಸ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಾಕ ಕುರಿತು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸದೆ, ವಿವಿಧ ಪಾಕಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಿಸಿದ ಉಲ್ಲೇಖ ಕಾಣಬಹುದು. ತರಕಾರಿ, ಶಾಕಪಾಕ, ಓಗರಪಾಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾನೆ. ಚಾವುಂಡರಾಯನ ಲೋಕೋಪಕಾರ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ವಿಧ, ಅದರ ಪಾಕಕ್ರಮ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾನೆ.

**ಆ) ಮಾಂಸಹಾರ**

ಆದಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾನವನು ಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬೇಟೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಹಸಿವೆಯ ಆತುರದಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ದೊರೆತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಭುಂಜಿಸತೊಡಗಿದನು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ ಸವಿದನು. ಅದು ಶಾಕಾಹಾರಕ್ಕಿಂತ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಕರವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ನಂತರದ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದವು. ಮಾನವ ಒಂದು ಕಡೆ ನೆಲೆ ನಿಂತು ಕೃಷಿ ಮಾಡತೊಡಗಿ ತನಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದು ಸೇವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ. ಸಸ್ಯಹಾರದ ಕೊರತೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಹಾರವು ಮಾನವನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಆದ್ಯತೆ ಪಡೆದು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುತ್ತಾ ಮಾಂಸಕ್ಕಾಗಿ ಅವನ್ನೆ ಬಳಸತೊಡಗಿದ. ನವನಾಗರಿಕತೆ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬದಲಾಗತೊಡಗಿದವು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿಯು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದವು. ಸಮುದಾಯಗಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಶ್ರೇಣಿಕರಣ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬದಲಾಗತೊಡಗಿದವು. ವಿವಿಧ ಸಮುದಾಯಗಳು ಸಹ ಇದರಿಂದ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಕೈಬಿಟ್ಟು ಸಸ್ಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡವು. ವೈದಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಯಜ್ಞಯಾಗಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ, ಸೇವಿಸುವ ಹಾಗೂ ಪಾಕಗೊಳಿಸುವ ವಿವರಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.[೧೨೮] ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಚಿಕರವಾದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. "ಮಾಂಸ ಭೋಜನವು ವೇದಯುಗದಲ್ಲಿದ್ದರು ಕಲಿವರ್ಜ್ಯವೆಂದು ಸ್ಮೃತಿಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಶ್ರಾದ್ಧದಲ್ಲಿ ಗೋಮಾಂಸವನ್ನು ಯತಿಗೆ ಬಡಿಸಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿದ್ದಿತು."[೧೨೯] ಆದರೆ ಪಶುಗಳನ್ನು ಆಹಾರವಾಗುವೆಂದು ಮಾಂಸ

ಭಕ್ಷನ ನಿಷೇಧ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಮನುಸ್ಮೃತಿಯು ಕೆಲವು ವಿಧ'ದ ಮತ್ಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದೆಂದು ಹೇಳುವುದು. ರೋಗಿಯು ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಮಧು, ಮದ್ಯ, ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.[೧೩೦] ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಸುಮಾರು ೯ನೇ ಶತಮಾನದವರೆಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆಂದು ಎಂದು ಅಲ್ತೇಕರ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಸಹ ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದನ್ನು ದುರ್ಗಸಿಂಹ, ಬ್ರಹ್ಮಶಿವ ಮತ್ತು ವಚನಕಾರರ ಕೃತಿಗಳು ಆಧಾರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಎಂ.ಚಿದಾನಂದಮೂರ್ತಿಯವರು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ಸಂದರ್ಭದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಸಮುದಾಯದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ತರ ವಿನ್ಯಾಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅನೇಕ ಮತ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಆಹಾರ ವಿಷಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿವೆ. ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಸಮುದಾಯಗಳು ತಮ್ಮ ಮೂಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿವೆ. ವೀರಶೈವ, ಜೈನ, ವೈದಿಕ ಸಮುದಾಯಗಳು ಮಾಂಸ ಮದ್ಯಗಳನ್ನು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಇತರೆ ಧರ್ಮಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಇರಬಹುದೆ! ಎಂದು ಎಂ.ಚಿದಾನಂದಮೂರ್ತಿಯವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. "ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ನಂತರ ಲಿಂಗಾಯತ ಮತದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ"[೧೩೧] ಎಂದು ಎಂ.ಚಿದಾನಂದಮೂರ್ತಿಯವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ೧೨ ಶತಮಾನದ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದವರು ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹೊಲೆಯ ಇತರೆ ಶೂದ್ರ ಜಾತಿಯವರನ್ನು ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷನೆ ಮಾಡುವ ಜಾತಿ ಎಂದು ಊರ ಹೊರಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಗೋಮಾಂಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಇತರೆ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಊರಲ್ಲಿ ಇರಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟಿದನ್ನು ವಚನಕಾರರು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತಾರೆ.[೧೩೨] ಅದು ಇಂದಿನ ದಿನಮಾನದವರೆಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ಡೋಮಿಂಗೊ ಪಯಾಸ್ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿಯ ಮೂರ್ತಿಗಳಿಗೆ ದಿನಾಲು ಅನ್ನ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗೋಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಹಂದಿಮಾಂಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ.[೧೩೩] ಈ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಸಮುದಾಯಗಳ ಕುರಿತು ಬಾರ್ಬೋಸನು ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಮತ್ತು ಲಿಂಗಾಯತರು ಮೀನು ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಷತ್ರಿಯರು ಗೋಮಾಂಸ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿದ್ದಾನೆ.[೧೩೪] ನ್ಯೂನಿಜ್ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ದೇವಾಲಯಗಳ ಹೊಣೆ ಉಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದು ಸಾವಿಗೆ ಇಡಾಗುವ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನು ಮುಂತಾದ ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಸಾರನ್ನು ಕೆಂಪಾಗಿಸುವ ಯಾವುದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ರಕ್ತಮಯವಾಗಿರುವದೆಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.[೧೩೫] ನಂತರ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಸಹ ಗಡ್ಡಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿ ವಿಭೂತಿಯನ್ನು ಬಳಿದುಕೊಂಡು ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಧರಿಸಿ ಸ್ತೋತ್ರ ಸಂಹಿತೆಗಳಿಂದ

ಶಿವನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಜಪಿಸಿ ರಾಜನ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ ಮರೆತು ಅಫೀಮು ಸೇವಿಸತೊಡಗಿದರು. ಮಾಂಸ ತಿನ್ನತೊಡಗಿದರು. ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಸ್ತ್ರೀಲೋಲರಾದರು ಎಂದು ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ.[೧೩೬] ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ಮದ್ಯ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಭ್ರಷ್ಟರಾದವರ'ನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂದು ರಾಜನೀತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.[೧೩೭]

ವಿಜಯನಗರದ ಒಂದು ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ದೇವಾಲಯದ ಮುಂದೆ ಕುರಿಗಳನ್ನು ಕಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ನಗರದ ಎಲ್ಲೂ ಕುರಿ ಕಡಿಯುದಿಲ್ಲ. ಈ ದೇವಾಲಯದ ಮೂರ್ತಿಗೆ ರಕ್ತ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.[೧೩೮] ಇಡಿ ನಗರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ವಿಧರ್ಮಿಗಳು ತಾವು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ, ಮಾರುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲದೆ ಅವನ್ನು ಈ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಬಳಿ ತಂದು ದೇವರಿಗೆ ಬಲಿ ಕೊಟ್ಟು ಆಮೇಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕುರಿಗಳನ್ನು ಕಡೆದು ರಕ್ತದಿಂದ ದೇವರನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವುದು ಒಂದು ನಂಬಿಕೆ.[೧೩೯] ಅದೇ ವಿಚಾರವಾಗಿ ನ್ಯೂನಿಜ್ ಕಡೆದ ಕುರಿಗಳ ತಲೆಗಳನ್ನು ದೇವರ ಪಾಲಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಒಂದು ಕುರಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲು ಒಂದು ಚಕ್ರಂ ನಾಣ್ಯ ಸುಂಕ ಕೊಡಬೇಕಿತ್ತು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಒಂದು ಯೋಜನೆಯು ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ರೀತಿಯಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ರೂಪಿಸಿರಬಹುದು. ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯ ತಾವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ, ಮಾಂಸದ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ರಾಜನಾದವನು ಬೇಟೆಯಾಡಿ ತರಲೇಬೇಕಾದ ಮಾಂಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ, ತಂದ ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಅಡಿಗೆಯವರಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ರೀತಿಯನ್ನು ತಿಳಿ ಹೇಳಬೇಕು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.[೧೪೦] ಮುಂಜಾನೆ ಅರಸ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಿದಾಗ ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ ಅನ್ನ ಬೇಟೆಯಾಡಿ ತಂದ ಅಡವಿಮೃಗ ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಕಾಸಿದ ಬೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.[೧೪೧] ಅರಸರು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಭೆಯನ್ನು ಬೇಗನೆ ಮುಗಿಸಿ ಅಂತಃಪುರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಜಿಂಕೆ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹುರಿದು ಮಾಡಿದ ವ್ಯಂಜನ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಮಸಾಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ ತಿನ್ನುತಾರೆ. ಅನಂತರ ತುಂಬಾ ಕಸ್ತೂರಿ ಹಾಕಿದ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.[೧೪೨] ರಾಜನು ಸದೃಡವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಈ ಮೇಲಿನ ಪಾಕ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿತಬೇಕು. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕವಾದ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾಂಸ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮನ್ನಿತವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಕನಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಅಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅಂದಿನ ಜನರಲ್ಲಿದ್ದಿತು. ಮಾಂಸಹಾರ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಕಾರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತಾಮಸವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷೀಕರಿಸುವಂತೆ ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನು "ಜ್ಞಾನಿಯಾದವನು ತೃಣ ಧಾನ್ಯಗಳ ರುಚಿ ಅರಿತು ಮಾಂಸವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವಂತೆ ಜ್ಞಾನಿ

ಮಧುವನ್ನು ಸವಿದವನು ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಂತೆ-[೧೪೩] ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿ (ಆತ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿ ಪರಮಾತ್ಮನ) ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವನು ಮದ್ಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ವಾದವನ್ನು ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅಂದರೆ ಮದ್ಯ ಮಾಂಸಗಳು ಅಜ್ಞಾನಿಯ ಆಹಾರಗಳಾದರೆ ಜ್ಞಾನಿಯ ಆಹಾರ ತೃಣಮೂಲ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಈ ತೃಣ ಮೂಲ ಆಹಾರಗಳು ಜ್ಞಾನಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತನೆ ಜ್ಞಾನದಡಿಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ರಾಮಜಿ ತಿರುಮಲ್ಲ ಹರಿಕಾರೆ ಬರೆದ ರಾಮರಾಯನ ಬಖೈರಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಎನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವವಿತವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಆಹಾರ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಈ ಬಖೈರಿನಿಂದ ಅರಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ರಾಮರಾಯನ ಆಡಳಿತದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಆಹಾರ ಕುರಿತು ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಸಹಿತ ಕೃತಿಕಾರ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ರಾಮರಾಯನ ಆಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಆದಿಲ್ ಷಾಹನ ಮಹಲ್ದಾರನು ಒಂದು ಪತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅರಸು ತೆಲಗು ದೊಂಬರ ಸಂಗಡಲೆ(ಆಟವನ್ನು) ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ದೊಂಬರು ಆಟದ ನಂತರ ಮಹಾರಾಜನಲ್ಲಿ ಭಕ್ಷ್ಯಣೆಗಾಗಿ ಸೂಕರ (ಹಂದಿ)ಗಳನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿ ಎಂದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ನರಪತಿ ಅನುಮೋದಿಸಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಿಂದ(ಉಗ್ರಾಣದಿಂದ) ಹತ್ತಾರು ಗ್ರಾಮ ಸೂಕರುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಆದಿಲ್‌ಷಾಹನ ಮುಸ್ಲಿಂ ಮಹಲ್ದಾರನು ಆ ಕೆಟ್ಟ ಮೃಗಗಳನ್ನು ನಾನು ನೋಡಬಾರದು, ನೋಡಿದರೆ ಹಿಂದೂಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕೂಡಿದ ಹಾಗೇ ಎಂದು ಆಡುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನರಪತಿ ನಿಮ್ಮ ಜಾತಿಯೊಳಗೆ ಕೋಳಿ ಭಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಿ ಅದು ಮಲ ಭಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ಹಾಗೇ ಅಲ್ಲವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರವಾಗಿ ಮಹಲ್ದಾರನು ನೀವು ಕೆಟ್ಟ ಜೀವಿಗಳ ಭಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದಿರಿ ನಿಮ್ಮ ಜಾತಿ ಹೀನ ಜಾತಿ ಎಂದು ಆಡಲಾಗಿ, ರಾಜನು ಕೋಪಗೊಂಡು ನಗರದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಾಮ ಸೂಕರುಗಳನ್ನು ತರಿಸಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಇರಸಿ ಮರುದಿನ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟನು. ಆ ಕೋಳಿಗಳು ಹಂದಿಯ ಮಲದೊಳಗಿನ ಜೋಳದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡತೊಡಗಿದವು. ಆ ಮುಸ್ಲಿಂ ಮಹಲ್ದಾರನನ್ನು ಕರೆದು ಕೋಳಿಗಳು ಹಂದಿಯ ಮಲದೊಳಗಿನ ಜೋಳದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಈ ಕೋಳಿಗಳೆಲ್ಲಾ ನೀವು ಭಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ ನಿಮ್ಮದು ಯಾವ ದೊಡ್ಡ ಜಾತಿ ಎಂದು ಆಡಲಾಗಿ, ಆ ಮಹಲದ್ದಾರನು ಮುನಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದನು. ಈ ಅವಮಾನವನ್ನು ತನ್ನ ಸುಲ್ತಾನ ಇತರೆ ಷಾಹಿ ಸುಲ್ತಾನರಲ್ಲಿ ಅರುಹಿ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ ವಿಜಯನಗರದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿಗೆ ಕಾರಣನಾದನು.[೧೪೪] ಅದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಜಯನಗರವು ಕೂಡಾ ಪತನವಾಯಿತು. ಆಹಾರವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಜಾತಿ ಸಂಘರ್ಷಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟೋ ರಾಜ್ಯ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಗಳು ನಾಶವಾಗಲೂ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಮೇಲಿನ ರಾಮರಾಯನ ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ಈ ಒಂದು ಘಟನೆ ಒಂದು ಮಹಾಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತೆಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ ಮತ್ತು ವಿಪರ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಪಾಳೆಗಾರರ ಶಾಸನಗಳ ಶಾಪಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಸನಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿದವನು ಹಿಂದೂ ಗೋಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಿಸಿದ ಹಾಗೇ ಮುಸಲ್ಮಾನರು ಹಂದಿ ಸೇವಿಸಿದ ಹಾಗೇ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಜಾತಿಗಳು ಕೂಡಾ ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವಿಸಿ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜಾತಿಗಳು ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೀಸಲಾತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಈ ಬಗೆಯ ಶ್ರೇಣೀಕರಣ ತಾರತಮ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿರಸ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕತೆಯನ್ನು ಆಹಾರವು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇವು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮೇಲು, ಕೀಳು, ಬಡವ, ಶ್ರೀಮಂತ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಜನರ ನೆಮ್ಮದಿ ಬದುಕು ಹಾಳಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಕೆಲವು ಸಮುದಾಯಗಳು ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಕನಿಷ್ಠವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಬಹುದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹೊಟ್ಟೆ ಬರಿಸುವ(ಬಿಟ್ಟಿ) ಉಚಿತ ಮಾಂಸಾಹಾರವು ಅವರ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಿವೆ. ಬಹುತೇಕ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳು ಮಾಂಸವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿತ್ತಾರೆ. ಮಾದಿಗರು ಸೇರಿದಂತೆ ದೊಂಬರು, ಮೇರರು, ಕೊರಚರು, ಯಾದವ ಇನ್ನು ಮುಂತಾದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರೊಂದಿಗೆ ಹಲವು ಕೆಳ ಜಾತಿಯ ಸಮುದಾಯಗಳು ಸಹ ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ಕೆಳಜಾತಿಗಳು ಮತ್ತು ದಲಿತರು ಮಾಂಸದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಡನಾಟ ಇಟ್ಟಕೊಂಡಿದ್ದರು. "ದಲಿತ ಮತ್ತು ಹಿಂದುಳಿದ ಸಮುದಾಯಗಳ ಮಾಂಸ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ಮೇಲವರ್ಗಗಳು ಪ್ರಭಾವಿಸಿ ವಿರೋಧಿಸ ತೊಡಗಿದವು. ಇಂದಿಗೂ ಕೂಡಾ ದಲಿತರು, ಕೆಲವು ಕೆಳಜಾತಿಗಳು ಮಾಂಸವನ್ನು ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.[೧೪೫] ವಿವಿಧ ಧರ್ಮ ಜಾತಿಗಳು ಇದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರು, ದಲಿತರು ಮಾತ್ರ ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಕಾರಣ ಅವರಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಶ್ರೇಣೀಕರಣಕ್ಕಿಂತ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಈಗಾಗಲೇ ಅವರು ಸಮಾಜದ ಉನ್ನತ ವರ್ಗದ ವಕ್ರದೃಷ್ಟಿಗೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಇತರೆ ಸಮುದಾಯಗಳು ಈ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಂತೆ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡರು ತಮ್ಮ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜದ ಮುಖ್ಯ ವಾಹಿನಿಗೆ ಬರಲು ಈ ತೋರ್ಪಡಿಕೆಯ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾಗಿದೆ ಎನ್ನಲು ಈ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಸಾಕು.

ಗ್ರಾಮದೇವತೆಗಳ ಆರಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಣದ ಬಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ಮಾದಿಗರು ಬಲಿ ನಿರ್ವಾಹಕರಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಬಲಿ ಕೋಣದ ಪ್ರಧಾನ ಪಾಲು ಸಂದಾಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಹಿಂದೆ ಸತ್ತ ದನಗಳ ವಾರಸುದಾರರು ಇವರೇ ಆಗಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಯಥೇಚ್ಚವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಮಾಂಸದ ರುಚಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಹೋಗಿದರಿಂದಲೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಾದಿಯಾಗಿ ಸಮಾಜದ ಉಳಿದ ಜನರು ಗೋಮಾಂಸ ಭಕ್ಷನೆಯಿಂದ ಹೊರನಡೆದರು. ಇವರು ಮಾತ್ರ ಬಿಡದೆ ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀವಿ ಜೀವವ ತಿಂದು । ಜಿವುಪುದು ಜಗವೆಲ್ಲ
ಜೀವದಿಂ ಹೊರಗೆ ತಿಂಬುವರ ನಾ ಕಾಣೆ ।
ಜೀವವೀ ಜಗವು ಸರ್ವಜ್ಞ॥

ಎಂತು ಜೀವಿಯ ಕೊಲ್ಲ । ಹಂತಹದು ಜಿನಧರ್ಮ
ಜಂತುಗಳ ಹೆತ್ತು ಮರಳಿಯವನು ಸಲಹಿ ।
ದಂತವನೆ ಜೈನ ಸರ್ವಜ್ಞ॥

ಒಂದು ಜೀವಿಯ ನೊಂದು । ತಿಂದು ಉಳಿದಿಹ ಜಗದಲಿ ।
ಎಂದು ಕೊಲಲಾಗದಿಂತೆಂಬ ಜಿನಧರ್ಮ

ನಿಂದಿಹುದು ಹೇಗೆ । ಸರ್ವಜ್ಞ[೧೪೬] ಅಹಿಂಸಾ ವಾದವನ್ನು ಖಂಡನೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸರ್ವಜ್ಞನು ತೋರಿಸಿದ ಅಲೌಕಿಕ ಜಾಣ್ಮೆ ಮಹತ್ವವಾದದ್ದು. ಜೈನರ ಅಂಹಿಂಸಾ ವಾದವನ್ನು ಸರ್ವಜ್ಞನು ತೋರ್ಪಡಿಸಿದ ರೀತಿ ಅಮೋಘವಾಗಿದೆ. ಅಂಹಿಂಸೆಯು ವ್ಯವಹಾರಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಸತ್ಯವಲ್ಲವೆಂದು ಅವನ ಮತ. ಮಾನವನು ಜೀವಸಹಿತವಾದ ದವಸ ಧಾನ್ಯಾದಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಬದುಕುಬಹುದಲ್ಲದೆ. ಜೀವರಹಿತವಾದ ಮಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದು ಜೀವಿಸಲಾರನು. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವು ತತ್ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಜೀವಿವು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಹ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜೀವಾಂಶಗಳು ಇರುವಂತೆ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯು ಹೇಗೆ ಪ್ರಾಣಿವಧೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಶಾಖಾಹಾರಿಯು ಸಸ್ಯವಧೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಹಾರಿಯ ಹಿಂಸೆಯ ದೃಶ್ಯವು ಶಾಖಾಹಾರಿಯ ಹಿಂಸೆಯ ದೃಶ್ಯವು ಒಂದೇ ಆಗಿರುವದರಿಂದ ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಿಂತ ಕ್ರೂರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಸರ್ವಜ್ಞನು ಆದಿ ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಮರ್ಶಾ ಜ್ಞಾನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಮಾನವನಿಗೆ ಅರುಹಿದ್ದಾನೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಭಕ್ಷಣೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿವಧೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸುವ ಒಂದು ಗುಂಪು ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವು ಗುಂಪುಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಬಿಂಬಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೆಲವು ಸ್ವಾರ್ಥಪರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

**ಮಾಂಸ ಪ್ರಕಾರಗಳು :**

ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಭೇಧಗಳಿವೆ. ನೆಲ, ಜಲ, ಆಕಾಶದಲ್ಲಿನ ಜೀವಿಗಳು. ವಿಜಯನಗರ ಸಮಕಾಲೀನ ಕೃತಿಗಳು ವಿವರಿಸುವಂತೆ ಹಲವು ವಿಧವಾದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಜಯನಗರದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂತೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಂದಿ, ಕೋಳಿ, ಸಮುದ್ರ ತೀರದ ಒಣಮೀನು ಮಾರಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ನ್ಯೂನಿಜ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ.[೧೪೭] ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕಿ ಮೃಗಗಳ ಮಾಂಸಗಳು ರಾಕ್ಷಸರ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಭೋಜನ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಬಂಡಿಗಳುವಿಜಯನಗರ ಪೇಟೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದವು.[೧೪೮] ಅಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮಾಂಸಗಳ ಗುಣಧರ್ಮಗಳ ಕುರಿತು ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ ಕೃತಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ, ಖಡ್ಗಮೃಗ ಮಾಂಸ ಬಲಕರ. ದೇಹ ಪುಷ್ಟಿಕರ, ಗುರು. ಗೋಮಾಂಸವು ಬಲಕರ. ರುಚಿಕರ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಗ್ರಾತ್ರವರ್ಧಕ.[೧೪೯] ಕಾಡಮ್ಮೆ ಮಾಂಸವು ಸ್ವಲ್ಪ ಲಘು. ದೇಹ ಪುಷ್ಟಿಕರ. ಬಲಿಷ್ಠವಾದದ್ದು. ಊರಮ್ಮೆಯದು ನಿದ್ರಾಕರ. ಪಿತ್ತಹರ ಮಾಂಸ. ಅಗ್ನಿಮಾಂಧ್ಯ ಗುಣವು ಗಜ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಇದೆ. ಕುದುರೆ ಮಾಂಸವು ಉಷ್ಣ. ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ದಾಹಕಾರಿ ಗುಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅತಿಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಾನಿಯಿದೆ.

**ಒಂಟೆ ಮಾಂಸ** : ಶೀತಲ. ಮಧುರ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಶುಕ್ರಧಾತುವರ್ಧಕ. ಕತ್ತೆ ಮಾಂಸವು ಸ್ವಲ್ಪ ಗುರು ಮತ್ತು ಬಲಕಾರಿ ರುಚಿಕಾರಿ. ಕಾಡು ಕತ್ತೆಯದು ಶೀತಲ ಗುಣ.

**ಜಿಂಕೆ** : ಲಘು, ತ್ರಿದೋಷಹರ ಆರು ರಸವುಳ್ಳದ್ದು ರುಚಿಕಾರಿ. ಕೊಂಬಿನ ಜಿಂಕೆ(ಕುರುಂಗ) ಮಾಂಸವು ಮೇಲಿನಂತೆಯೇ ಮತ್ತು ಕಫ, ಕರಿಬೆನ್ನೀನ ಕೃಷ್ಣಮೃಗವು ತ್ರಿದೋಷಹಾರಿ. ಇದನ್ನು ಸಾರಂಗ ಹುಲ್ಲೆ ಎನ್ನುವರು.

**ಕಾಡು ಹಂದಿ** : ಮಾಂಸವು ಗುರು ಮತ್ತು ವಾತನಾಶಕ. ಬಲ ಮತ್ತು ಸ್ವೇದವರ್ಧಕ. ಊರಿನ ಹಂದಿಯು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಗುರು. ಬಲ. ಮೇದಸ್ಸು,

**ಕುರಿ ಮಾಂಸ** : ಗುರು, ಅತಿಶೀತವಲ್ಲ. ನಿರ್ದೋಷಕಾರಿ. ಮಧುರ. ಬಲಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ. ಟಗರಿನ ಮಾಂಸವು ಲಘು, ಶೀತ, ಬಲಕಾರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದಲೇ ಅವು ಜೀವಿಸುವಂತಹವು. ಕೊಂಬಿನ ಕುರಿ(ಭಾರಂಗ-ಭಾರಾಹ) ಮಾಂಸವು ಗುರು ಪುಷ್ಟಿಕರ. ವಾತಕರ ಕೂಡಾ.[೧೫೦] ಕಾಡು ಕುರಿಯ ಮಾಂಸವು ಸ್ವಲ್ಪ ಗುರು, ಬಲಪ್ರದ. ಶೀತಗುಣದ್ದು.

**ಉಡ ಮಾಂಸ** : ಶ್ವಾಸಕೋಶಹರ. ಮೊಲ ಮಾಂಸವು ತ್ರಿದೋಷಹರ. ಅಗ್ನಿದೀಪನ. ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು ನಿವಾರಕ. ಜಿಗುಟು ಗುಣದ್ದು ಮುಂಗಸಿ ಮಾಂಸವು ವಾತಕಾರಕ. ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವರ್ಧಕ ಕೂಡಾ. **ಕಾಡು ಕೋಳಿ** : ಮಾಂಸವು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲದಾಯಕ. ಲಘು. ಊರ ಕೋಳಿಯು ಕಫಕಾರಿ, ಗುರು. **ಹಾರೀತ ಹಕ್ಕಿ** : ಮಾಂಸವು ಸಿಹಿ, ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ರಕ್ತದೋಷ ನಿವಾರಕ. ಅದೇ ಗುಣವುಳ್ಳ **ಕಾಡು ಪಾರಿವಾಳ** ಮಾಂಸವು ಬಲ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ.

**ಪಾರಿವಾಳ ಮಾಂಸ** : ಪಿತ್ತ, ರಕ್ತನಿವಾರಕ. ಬಲಕಾರಿ. ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ. ಟಿಟ್ಟಿಭ ಪಕ್ಷಿಯ ಮಾಂಸ ಲಘು ಮತ್ತು ಬಲವೀರ್ಯಕಾರಕ. ಒಗರು ರಸ, ಶೀತಲ. **ಲಾವಕ ಹಕ್ಕಿ** ಮಾಂಸ ಪಥ್ಯ. ಬಲಕಾರಿ.

**ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿ** : ರಕ್ತದೋಷಶಮಕ. ಶೀತ. ಬಲಕಾರಿ. ಕಾಡು ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿ(ಗೀಜಗ) ಮಾಂಸವು ಲಘು ಮತ್ತು ಪಥ್ಯಕಾರಿ. ರುಚಿಕಾರಿ.

**ಚಕೋರಿ ಹಕ್ಕಿ** : ಸದಾ ಪಥ್ಯ. ಬಲಕಾರಿ, ಪುಷ್ಟಿಕಾರಿ. **ಚಕ್ರವಾಕ ಹಕ್ಕಿ** ಮಾಂಸವು ಲಘು, ಮತ್ತು ಬಲಕಾರಿ. **ಸಾರಸ ಹಕ್ಕಿ** ಮಾಂಸವು ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಒಗರು ರಸ, ಅಗ್ನಿವರ್ಧಕ. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಹಿತ. ಮೂಲವ್ಯಾದಿ ಪರಿಹಾರಕ.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಮಾಂಸವು ಶೀತಲ, ಮತ್ತು ಗುರು. ಮೂರ್ಛಾ ರೋಗ, ಅತಿಸಾರ, ಪಿತ್ತದೋಷದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೂಲವ್ಯಾದಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಜಲಚರ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸವು ಪಥ್ಯಕಾರಿ. ಅವುಗಳ ಪೈಕಿ ಹಂಸ ಮಾಂಸವು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ ತೀವ್ರ ಪರಿಹಾರ. **ಪ್ರಾಣಿ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವ ಕೊಕ್ಕರೆ, ಬಲಾಕ ಮಾಂಸ** ಗುರು. ಅತಿಗುರು.[೧೫೧]

**ಮೀನು** : ಅತಿಗುರು ಗುಣದ ಮಾಂಸ. ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಜಾತಿ ಮೀನುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ. ರೊಹಿತ, ಗರ್ಗರ, ಬೀರು, ವಲಕ, ವರ್ವರ, ಛಾಗಲ, ರಕ್ತಮತ್ಸ್ಯ ಮಹಿಷ. ಬಿಲ, ಚಾರುಷ, ಅಲಮೊಷಾ ಎಂಬ ಮೀನು ಜಾತಿಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಬಣ್ಣ ಗಾತ್ರಕಕ್ಕಗುಣವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

**ರೋಹಿತ** : ಕಪ್ಪು ಕಿವಿರುಗಳಿರುವ ಬಿಳಿಹೊಟ್ಟೆಯ ಮತ್ತು ಗುಂಡನೆ ಬಾಯಿಯ ಉತ್ತಮ ಜಾತಿಯ ಮೀನು ರೋಹಿತ. ಕೊಂಚ ಉಷ್ಣ.

**ಗರ್ಗರ** : ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ, ಜಿಗುಟು ಮೈಯ, ಬೆನ್ನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಗೀರು ಹೊಂದಿದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಿವಿರುಗಳಿರುವ ಮೀನು ಗರ್ಗರ. ಗರ್ಗರ ಸದ್ದು ಮಾಡುವ ಈ ಮೀನು ಶೀತ ಹಾಗೂ ಜಡ. ಕಫ ವಾತಕಾರಿ.

**ಭೀರು ಮೀನು** : ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಿವಿರುಗಳಿರುವ ನಿಧಾನ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಮೀನು.

**ಪುಷ್ಕರ ಮೀನು** : ಬೆನ್ನು ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಬಾಲದಲ್ಲಿ ಸರ್ಪಾಕರ ಹೋಲಿಕೆ. ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗುಂಡಾಗಿರುವದು.

**ಬಾಳಾಂಬು(ಬಾಲದ) ಮೀನು** : ಅತಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವಾಗಿದ್ದು. ಗುಂಡು ಮೂತಿ. ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಮೀಸೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಅತಿ ಉದ್ದವಾಗಿವೆ.[೧೫೨]

**ಬರ್ಬರ ಮೀನು** : ಉದ್ದ ಮೂತಿಯದು. ಹಾವಿನಾಕಾರ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳುಗಳಿವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ನೋವು, ಕರಳು ಬೇನೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಛಾಗಲಕ, ರಕ್ತಾಂಗ, ಮಾಹಿಷ, ಬಿಲ ಮೀನು, ಅಲಮೋಸಾ, ಕೃಷ್ಣಾಂಗ, ರೂಹಿತಾದಿ ಹನ್ನೆರೆಡು ವಿವಿಧ ಜಾತಿಯ ಮೀನುಗಳೂ ವಿಜಯನಗರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಕಿವಿರುಗಳಿರುವ ಮೀನು ಮಾಂಸವು ಕಳಪೆ, ಕಿವಿರಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಅದು ಬಲಪುಷ್ಟಿಕರ. ದೇಹವರ್ಧಕ. ದೇಹ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪು, ಒಗರು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೀನು ಗುರು, ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಸಮುದ್ರ ಮೀನು ಸಹ ಹೀಗೆಯೇ. ಕಾಲುವೆ, ಭಾವಿ, ಝುರಿ, ಕೆರೆಯ ಮೀನು ಅತಿ ಜಡ, ನದಿಯ ಮೀನು ಅತಿ ಲಘು, ಅತಿ ಹಿತಕರ ಕೂಡಾ.

ಪ್ರಾಣಿ ಮಾಂಸಗಳ ಪೈಕಿ ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದ ಮುಂತಾದವು ಗುರುವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗದು. ಅವುಗಳ ಲೈಂಗಿಕಾವಯವ, ಸೊಂಟದ ಭಾಗವನ್ನು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದು ಶಕ್ಯ. ಬೇಯಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಮಾಂಸ ಹಿತಕರ. ಬಲ. ವೀರ್ಯಕರ, ಹುರಿದ ಮಾಂಸವು ವಿದಾಹಿ. ರಕ್ತ ಮತ್ತು ವಾತ ದೋಷಕಾರಿ, ಹೆಣ್ಣು ಪ್ರಾಣಿಯ ಕೆಳಭಾಗ ಗುರು. ಗಂಡು ಪ್ರಾಣಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಗುರು, ಹೆಣ್ಣು ಪ್ರಾಣಿ ಮಾಂಸ ಗುರು. ಅದು ಗರ್ಭಿಣಿ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆಣ್ಣು ಪ್ರಾಣಿಗಿಂತ ಮಾಂಸ ಗುರು. ಹಕ್ಕಿಗಳ ಪೈಕಿ ಗಂಡು ಲಘು, ಸೊಂಟ, ಶಿರಸ್ಸು, ಹೆಗಲು, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದ ಮಾಂಸವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಗುರುತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ.[೧೫೩]

ಜನಪದರು ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಬಹುಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಲು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೀನು ಇತರೆ ಮಾಂಸಗಳಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸವರಿ ಒಣಗಿಸಿ 'ಉಪ್ಪು ಕಂಡ' ಮಾಡಿ ಬಹುದಿನಗಳವರೆ'ಗೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನೀರು ತುಂಬಿದ ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಮರಳ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ತಿನಿಸು ತುಂಬಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನಿರಿಸಿ ಅದು ಬಹುಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ರಕ್ಷೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.

**ಮಾಂಸಹಾರ ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ :**

ಮಾಂಸಹಾರ ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ ಇಂದು ಹಲವು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ

ಅಡುಗೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆಗೆ ಹಿಂಗು ಮತ್ತು ಅರಸಿನ ಹಾಕಿ ಕುರಿ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹುರಿಯಬೇಕು. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಮೃದು ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿರಿ. ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಂಸದ ತುಂಡು ಹಾಕಿರಿ. ಇದು **ಮಾಂಸದ ಮಜ್ಜಿಗೆ**. ಈ ಮಾಂಸವು ರಕ್ತದ ಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮಾಂಸದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ ತುಪ್ಪ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹೊಗೆರಹಿತವಾಗಿ ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಶೂಲ್ಯ ಮಾಂಸ. ಅಡಿಗೆ ನಿಪುಣರಿಂದ ಇದು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಬಲ. ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಡಲೆ, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಸಂಗಡ ಮಾಂಸ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ನೀರು ಸಹಿತ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಡಬೇಕು. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದಾಗ ಚಿನ್ನದ ಬಣ್ಣದ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧ. ಇದನ್ನು **ಕಟಕರ್ಣಕ ಅಥವಾ ಕಡಕಣ** ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂದು ಇದನ್ನು **ಕಬಾಬ** ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹದೇ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ತೈಲ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ಸುಂದತ್ರಿಕ ಅಥವಾ **ಸಂಹಾರಿಕ** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾಂಸ ಸಹಿತವಾದ ತಿಂಡಿಗಳು ಬಲಪುಷ್ಟಿಕಾರಿ, ಗುರು, ಉಷ್ಣವೀರ್ಯ, ಕಫ ಪಿತ್ತಹಾರಿ, ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ಲಘು. ಬೇಯಿಸಿ, ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಹುರಿದು, ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಅಡುಗೆ ಆಯಾಯ ಗುಣಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದೇ ಜಾತಿಯ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಂಸದಡುಗೆ ಸೇವನೆ ಲಘು ಹಿತಕಾರಿ.[೧೫೪] ಹೀಗೆ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಜನರು ಹಲವು ವಿಧವಾದ ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ವಿಜಯನಗರದ ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಿಶ್ರಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ಪಾಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಗೊಂಡಿದ್ದವು. ವಿಜಯನಗರದ ಹಲವು ಆಹಾರಗಳು ಇಂದಿನ ಪಾಕ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ ಅವು ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ ಹೊರತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿಲ್ಲ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕರಿಗೆ ಹೊಸತರಂತೆ ಬಿಂಬಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳು ಇಂದಿನ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಸಂದರ್ಭ, ಪಾಕ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ, ಅವುಗಳ ರುಚಿ, ಶುಚಿಯನ್ನು ಗ್ರಾಮೀಣರಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ವಿಜಯನಗರದ ಜನರು ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮಾಂಸಹಾರಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ್ದರು. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಗಮನ ನೀಡಿದ್ದರು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ಅತಿ ವಿರಳ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೈದಿಕರ, ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಹಾಗೂ ಅರಸರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮಾಹಿತಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

**ಕೊನೆಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು :**

೧. ದೇಶಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ., ಪುಟ.೨
೨. ಎಸ್.ಎನ್.ಕೃಷ್ಣಜೋಯಿಸ್(ಸಂ)., ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ, ಪುಟ.೧-೨
೩. ಜಿ.ಜಿ..ಮಂಜುನಾಥನ್(ಸಂ)., ಲಿಂಗಪುರಾಣ, (೮-೫೭)ಪದ್ಯ
೪. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., ಪುಟ.೩೮
೫. ಅದೇ., ಪುಟ.೩೮
೬. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., ಪುಟ.೩೮
೭. ಡಿ.ಎಲ್.ನರಸಿಂಹಹಾಚಾರ್,ಡಿ.ವಿ.ಕೆ.ಮೂರ್ತಿ(ಸಂ)., ವಡ್ಡಾರಾಧನೆ, ಪುಟ.೧೨೨.
೮. ಎನ್,ಬಸವರಾಧ್ಯ(ಪ್ರ,ಸಂ)., ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು-೭, ಪುಟ.೫೫೨೩
೯. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ಕನ್ನಡ ಶಾಸನಗಳು. ಶಾ.ಸಂಪುಟ.೫. ಶಾ.ಸಂ.೨೫೪
೧೦. ಎಮ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್(ಅನು)., ಚನ್ನಬಸವ ಪುರಾಣ, ಪುಟ.೮೩
೧೧. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಬುಧ., (೩-೯), ಪುಟ.೧೦೪
೧೨. ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು., ಸಂಪುಟ.೦೬. ಪುಟ.೫೭೪೧
೧೩. ಎ.ಕ ಮೈಸೂರು. ಸಂ ೫.
೧೪. ಹಂಪಿ ಶಾಸನಗಳು ಸಂ.೩
೧೫. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಬಂಧ.,(೩-೪) ಪುಟ.೧೦೨
೧೬. ಅದೇ., (೩-೫) ಪುಟ.೧೦೩
೧೭. ಟಿ.ವಿ.ವೆಂಕಟಚಲಶಾಸ್ತ್ರೀ., ಶ್ರೀವತ್ಸನಿ ನಿಘಂಟು, ಪುಟ.೩೦೧
೧೮. ಎ.ಕ.೧೧ ದಾವಣಗೇರಿ ಶಾಸನ. ಶಾಸನ ಸಂಖ್ಯೆ.೪೪
೧೯. ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು., ಸಂ,೬, ಪುಟ.೬೦೦೫
೨೦. ಪುರಂದರದಾಸರು ಕೀರ್ತನೆಗಳು., ೩-೧೮೭
೨೧. ಎಂ.ಎಂ.ಕಲಬುರ್ಗಿ ಹಾಗೂ ಬಿ.ಆರ್.ಹಿರೇಮಠ., ಪುಟ.೭೮
೨೨. ಎಂ.ಎಂ.ಕಲಬುರ್ಗಿ(ಸಂ)., ಮಾನಸೊಲ್ಲಾಸ(ಸಂಪುಟ.೧), (೧೩೮೨ ಪದ್ಯ), ಪುಟ.೩೪೦
೨೩. ಹಂಪಿ ಶಾಸನಗಳು., ಸಂ.೦೩, ಶಾ.ಸಂ ೨೫೭
೨೪. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಬುಧ., (೧-೨೬) ಪುಟ.೧೯

೨೫. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಬಂಧ., (೧-೨೭) ಪುಟ.೧೯

೨೬. ಅದೇ., (೧-೨೮) ಪುಟ.೨೦

೨೭. ಪು ಕೀ.,೩-೧೮-೭

೨೮.ಎಚ್.ದೇವಿರಪ್ಪ(ಸಂ)., ನಂಜುಂಡ ಕವಿಯ ರಾಮನಾಥ ಚರಿತೆ, ಭಾಗ-೧-೨. (೪೨-೬೧)ಪದ್ಯ

೨೯. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಬಂಧ., (೧-೧೮) ಪುಟ.೧೨

೩೦. ಅದೇ., (೧-೧೦) ಪುಟ.೭

೩೧. ಅದೇ., (೧-೧೩) ಪುಟ.೪೦

೩೨. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಬಂಧ., (೩-೩೩) ಪುಟ.೧೨೫

೩೩. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., (೩.೩೫)

೩೪. ಹಂಪಿ ಶಾಸನಗಳು.ಸಂ.೦೩ ಶಾ.ಸಂಖ್ಯೆ.೩೯೬

೩೫. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೦೫

೩೬. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಕರ., ಪುಟ.೫೦೫

೩೭. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೦೬

೩೮. ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು., ಪುಟ.೧೪೭

೩೯. ಅದೇ., (೩-೦೩) ಪುಟ.೧೦೨

೪೦. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಬಂಧ., (೩-೧) ಪುಟ.೧೦೧

೪೧.ಇ.ಸಿ.ಪಾವಟೆ.ಮತ್ತು ಕೊಟ್ಟೂರೇಶ ಮಲ್ಲೇಶಪ್ಪ, ಮಾಹಾಲಿಂಗಪ್ಪ(ಸಂ)., ಬಸವಪುರಾಣ, (೨-೫೩)

೪೨. ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು., (ಸಂಪುಟ.೦೫) ಪುಟ.೫೨೯೦

೪೩. ಹಂಪಿ ಶಾಸನಗಳು. ಸಂ.೦೩. ಶಾಸನ ಸಂಖ್ಯೆ.೨೭

೪೪. ಎ.ಕ.೧೧. ಶಾಸನ ಸಂಖ್ಯೆ.೪೪

೪೫. ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು., (ಸಂ.೮) ಪು.೮೧೦೭

೪೬. ಸರೋಜಿನಿ ಹೀರೆಮಠ., ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತೆ: ಸಂಘರ್ಷದ ನೆಲೆ, ಪುಟ.೬೧

೪೭. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೨೧

೪೮. ಎ.ಕ.೫ ಶಾಸನ ಸಂಖ್ಯೆ.೮೮

೪೯. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಬಂಧ., (೩-೩೮), ಪುಟ.೧೨೮

೫೦. ಅದೇ., (೩-೩೮), ಪುಟ.೧೨೯

೫೧. ಅದೇ., (೩—೩೬), ಪುಟ.೧೨೭

೫೨. ಅದೇ., (೩-೩೯), ಪುಟ.೧೨೯

೫೩. ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದ., ಪುಟ.೬೦

೫೪. ಹೆಚ್.ಶೇಷಅಯ್ಯಂಗಾರ್(ಸಂ)., ಚಾವುಂಡರಾಯನ ಲೋಕೋಪಕಾರಂ, (೮-೫)

೫೫. ರಾಮನಾಥ ಚರಿತೆ.., ಭಾಗ-೧ (೪೨-೬೧)

೫೬. ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು., ಸಂ.೨. ಪುಟ.೨೩೩೬

೫೭. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಬಂಧ., ಉಪೋದ್ಘಾತ, ಪುಟ.೩೮

೫೮. ಮಾನಸೊಲ್ಲಾಸ., ಪುಟ.೩೪೧

೫೯. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಬಂಧ., (೧-೨೨), ಪುಟ.೧೫

೬೦. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೫

೬೧. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., (೧-೪೫), ಪುಟ.೩೦

೬೨. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೭

೬೩. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೬

೬೪. ಎ.ಕ.೧೧ ಶಾ ಸಂಖ್ಯೆ.೪೪

೬೫. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೭

೬೬. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., (೧-೫೩), ಪುಟ.೩೫

೬೭. ಅನುಬಂಧ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., ಗುರುಲಿಂಗದೇಶಿಕನ ಲಿಂಗಪುರಾಣ. ಪದ್ಯ.೧೮. ಪುಟ.೨೭೭

೬೮. ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು., ಸಂ.೭, ಪು.೬೮೧೮

೬೯. ಬಸವರಾಜ ಮಲ್ಲಿಶೆಟ್ಟಿ. ಹರಿಹರನ ಕೃತಿಗಳ ಪದಕೋಶ., ಪುಟ.೨೦೧

೭೦. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., (೧-೨೮), ಪುಟ.೨೦

೭೧. ಅದೇ., (೧-೨೨೮-೨೯), ಪುಟ.೨೧

೭೨. ಎ.ಕ.೧೧, ದಾವಣಗೆರೆ. ಶಾಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೪೪. ಕ್ರಿ.ಶ.೧೨೮೦.

೭೩. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., (೧-೭೬), ಪುಟ.೫೦

೭೪. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೩೦

೭೫. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ನಿಘಂಟು., ಪುಟ.೧೩೭೫

೭೬. ಹಂಪಿ ಶಾಸನಗಳು ಸಂ.೦೩ ಶಾಸನ ಸಂಖ್ಯೆ.೧೮೩

೭೭. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೮

೭೮. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಬಂಧ., (೧-೩೭), ಪುಟ.೨೬

೭೯. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ-೧೮. ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು., ಸಂಪುಟ.೧. ಪುಟ.೧೮೪

೮೦. ಮಾಧ್ವ ಮಠ ಶಾಸನಗಳು, ಸಂ.೦೧. ಶಾ,ಸಂಖ್ಯೆ ೨೭ (ತಾಮ್ರ ಶಾಸನ)

೮೧. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಬಂಧ., (೧-೭೬), ಪುಟ.೫೧

೮೨. ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು., ಸಂ.೧. ಪುಟ.೨೯೯

೮೩. ಎ.ಕ.ಸಂಪುಟ ೦೫. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ಕನ್ನಡ ಶಾಸನಗಳು. ಶಾ,ಸಂಖ್ಯೆ ೨೫೪

೮೪. ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು., ಸಂ.೧. ಪುಟ.೧೧೩೨

೮೫. ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು., ಸಂ.೧. ಪುಟ.೩೬೧

೮೬. ಬಿ.ಮಂಜುಳಾ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧ, ಪುಟ.೧೪೦

೮೭. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಬಂಧ., (೧-೭೨), ಪುಟ.೪೮

೮೮. ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು., ಸಂಪುಟ.೪ ಪುಟ.೪೧೨೬

೮೯. ಮಾನಸೋಲ್ಲಾಸ., ಪುಟ.೩೪೧

೯೦. ಬಿ.ಬಿ.ಮಹೇಶ್ವರಿವಾಡಿ(ಸಂ)., ಸಮ್ಯಕ್ತ್ವ ಕೌಮುದಿ, (೭-೨೬)

೯೧. ಎಂ.ಎಸ್.ಸುಂಕಾಪುರ ಮತ್ತು ಪಂಡಿತ್ ನಾಗಭೂಷಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ, (ಸಂಪಾದಕರು) ಶಂಕರಕವಿ ಚೋರ ಬಸವೇಶ್ವರ ಕಾವ್ಯ, (೮-೩೭)

೯೨. ಶಿವತತ್ವ ರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೧೧

೯೩. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೫

೯೪. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೮

೯೫. ಮಾನಸೋಲ್ಲಾಸ., ಪುಟ.೩೪೨

೯೬. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೧-೧೨

೯೭. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೩

೯೮. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೩

೯೯. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೩.೧೪

೧೦೦. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೪

೧೦೧. ಅದೇ., ಪುಟ.೨೧

೧೦೨. ಅದೇ., ಪುಟ.೨೧

೧೦೩. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೮

೧೦೪. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೮

೧೦೫. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೮

೧೦೬. ಪುರಂದರದಾಸರ ಕೀರ್ತನೆಗಳು., (೩-೧೫೩)

೧೦೭. ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು., (ಸಂಪುಟ.೫) ಪುಟ.೫೨೫೫

೧೦೮. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೧

೧೦೯. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಬಂಧ., ಪುಟ.೭೨

೧೧೦. ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು., ಸಂ.೦೬. ಪುಟ.೬೪೮೯

೧೧೧. ಕಿಟ್ಟೆಲ್ ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು., ಪುಟ.೭೧೨

೧೧೨. ಎನ್.ನಂದೀಶ್ವರ., ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳು, ಪುಟ.೮೦

೧೧೩. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೨೨

೧೧೪. ಅದೇ., ಪುಟ.೨೨

೧೧೫. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಬಂಧ., ಪುಟ.೧೩೩

೧೧೬. ದೇಸಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ., ಪುಟ.೧೭೨

೧೧೭. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೩೬

೧೧೮. ಅದೇ., ಪುಟ.೩೬

೧೧೯. ದೇಸಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ., ಪುಟ–೨೨೬

೧೨೦. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೩೭

೧೨೧. ಲಿಂಗಪುರಾಣ., (೮–೪೦)

೧೨೨. ದೇಸಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ., ಪುಟ.೧೭೨

೧೨೩. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., (೫–೩೫), ಪುಟ.೨೧೬

೧೨೪. ದೇಸಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ., ಪುಟ.೨೩೩

೧೨೫. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೩೫

೧೨೬. ಮಾಳಗಿ ಉಮೇಶ., ಸೋಲಿಗರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಪಿಎಚ್.ಡಿ. ಮಹಾಪ್ರಬಂಧ. ಪುಟ.೧೩೬

೧೨೭. ದೇಸಿ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ., ಪುಟ–೧೯

೧೨೮. ಎನ್.ನಂದೀಶ್ವರ., ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳು. ಪು.೨೧

೧೨೯. ಎಸ್,ಶ್ರೀಕಂಠಶಾಸ್ತ್ರೀ., ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ. ಪುಟ.೧೭೯

130. A.s.Altekar “the position of women in Hindu civilization.” Page.287.

೧೩೧. ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಅಸ್ಪೃಶ್ಯತೆ., ಪುಟ.೪೫

೧೩೨. ಎಂ. ಚಿದಾನಂದಮೂರ್ತಿ., ಹೊಸತು ಹೊಸತು, ಪುಟ.೪೯

೧೩೩. ಬಿ.ಎ.ವಿವೇಕರೈ(ಸಂ)., ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ವಿಜಯನಗರ, ಪುಟ.೫೮

೧೩೪. ಹೆಚ್.ಎಲ್, ನಾಗೇಗೌಡ(ಸಂ)., ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ಇಂಡಿಯಾ ಭಾಗ–೨, ಪುಟ.೨೭೪

೧೩೫. ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ಇಂಡಿಯಾ ಭಾಗ–೨., ಪುಟ.೩೩೬

೧೩೬. ನಿರುಪಮಾ(ಅನು)., ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯ ವಿರಚಿತ ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದ. ಪುಟ.೪೧

೧೩೭. ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯ ವಿರಚಿತ ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದ., ಪುಟ.೧೩೧

೧೩೮. ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ವಿಜಯನಗರ., ಪುಟ.೬೬

೧೩೯. ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ಇಂಡಿಯಾ ಭಾಗ-೨., ಪುಟ.೩೩೬

೧೪೦. ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯ ವಿರಚಿತ ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದ., ಪುಟ.೧೩೭

೧೪೧. ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯ ವಿರಚಿತ ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದ., ಪುಟ.೧೨೪

೧೪೨. ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯ ವಿರಚಿತ ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದ., ಪುಟ.೫೩

೧೪೩. ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯ ವಿರಚಿತ ಆಮುಕ್ತಮಾಲ್ಯದ., ಪುಟ.೪

೧೪೪. ಲಕ್ಷ್ಮಣ ತೆಲಗಾವಿ. ರಾಮರಾಜನ ಬಖೈರು(ಸಂ)., ಪುಟ.೨೦

೧೪೫. ಕೋಟಾನಹಳ್ಳಿ ರಾಮಯ್ಯ., ಸಿಂಧ ಮಾದಿಗರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ. ಪುಟ ೮೬ ಮತ್ತು ೮೭

೧೪೬. ಚೆನ್ನಪ್ಪ ಉತ್ತಂಗಿ(ಸಂ)., ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳು. ಪುಟ.೭೬

೧೪೭. ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ಇಂಡಿಯಾ., ಭಾಗ-೨. ಪುಟ ೩೪೦

೧೪೮. ಎಂ.ಚಂದ್ರಶೇಖರ(ಅನು)., ಚೆನ್ನಬಸವ ಪುರಾಣ ಸಂಪುಟ-೨, ಪುಟ.೩೩೬

೧೪೯. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ.ಭಟ್.ಪಿ(ಸಂ)., ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ. ಪುಟ.೮೩

೧೫೦. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ. ಪುಟ.೮೩

೧೫೧. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ. ಪುಟ.೮೪

೧೫೨. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ. ಪುಟ.೮೫

೧೫೩. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ. ಪುಟ.೮೬

೧೫೪. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ. ಪುಟ.೨೦

* * *

## ಅಧ್ಯಾಯ – ೫

# ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ತಾಂಬೂಲ

**ಅ) ಪಾನೀಯಗಳು :**

ಪೇಯ, ಪಾನೀ, ಪಾನಕ ಎಂಬುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಕುಡಿಯುವ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ದ್ರವ ರೂಪದ ಪದಾರ್ಥ ಅಥವಾ ಘನ ರೂಪದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ, ಹೀರುವ, ಗುಟಕರಿಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಾನಕಗಳೆನ್ನುವರು. "ಗುಟುಕರಿಸುವ, ಹೀರುವ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಪ್ಪರಿಸುವ, ಯಾವುದೇ ದ್ರವ ಆಹಾರವಾದರೂ ಅದೊಂದು ಪಾನೀಯ" ಎಂದು ಡಾ. ಬಿ.ಎ.ವಿವೇಕ ರೈರವರ ಮಾತು ಪಾನಕದ' ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.[೧] ಭೋಜನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಾನ, ಪಾನೀಯ, ಪಾನಕ, ಕಷಾಯ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಹಾಗೂ ಆಹಾರದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ದ್ರವ ರೂಪದ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯ ಅವಶ್ಯಕ. ಘನರೂಪದ ಆಹಾರಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರಗಳು ಸಹ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪಾನಕಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗಳ ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹಾಲು ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಹಾಗೂ ನೀರು, ಹಣ್ಣು, ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೊಳಿಸಿ ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾನಕಗಳ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧದ ಪಾನಕಗಳ ಕುರಿತು ಉಲ್ಲೇಖ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದೆ ಇರುವ ಪಾನಕಗಳು ಒಂದಡೆಯಾದರೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಮದೋನ್ನತವಾದ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪಾನಕಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಪೂರಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸೂಕ್ತ.

ಪಾನಕ ಎಂದರೆ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಂಬೆ ಮುಂತಾದ ರಸ ನೀರು ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನೀಯ ಷರಭತ್ತು ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ನಿಘಂಟು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ರಾಮನವಮಿ, ನರಸಿಂಹಪೂಜೆ ಮುಂತಾದ ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾದ ರೂಪವಾಗಿ ಪಾನಕವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಂಚುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ 'ಪಾನಕಪೂಜೆ' ಎಂದು ಈಗಲೂ ಹಂಪಿ ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಪಾಣಿಯವನ್ನು ಪ್ರಸಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ

ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪಾನಕವೆಂದು ಅರ್ಥೈಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾನಕಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧ, ನೀರಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೊಂಡ ಅನೇಕ ಕೃತಕ ಪಾನಕಗಳನ್ನು ಇಂದು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಮಧುರ ಪಾನೀಯಗಳು ಇದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ನೀರು, ಹಾಲು, ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಧುರ ರಸಾಯನಗಳು. ಈ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ ಕುರಿತು ಕವಿಗಳು ನೀಡಿರುವ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಘನರೂಪದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿಯವುದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದೆ. ಪಾನಕಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ದೇಹದ ಪುಷ್ಟಿಗೆ ಹಾಗೂ ದಾಹವನ್ನು ತೀರಿಸಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪಾನಕ ಪಾಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವಿಧಾನಗಳು, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುತ್ತಿದ್ದ ಕ್ರಮಗಳು, ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರೀತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕರಿಗೆ ಇದರ ಅಗತ್ಯತೆವಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪಾನೀಯಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ, ಯಾವುದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಕೃತಿಗಳು ಸಂದರ್ಭನುಸಾರ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾ : "ಭೋಜನಾಂತ್ಯದೊಳು ಮನಪೊಸೆದು ಪಾನಂಗೊಡುವುದು."[೨] ಎಂದು ಮಂಗರಸ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅಂದರೆ ಭೋಜನದ ಕೊನೆಗೂ ಪಾನಕ ಅಥವಾ ದ್ರವ ರೂಪದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಿದ ಘನ ರೂಪದ ಆಹಾರಗಳು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗಲಿ ಎನ್ನುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಭೋಜನದ ಕೊನೆಗೆ ದ್ರವ ರೂಪದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಚಾವುಂಡರಾಯನ ಲೋಕೋಪಕಾರದಲ್ಲಿ "ಮರಿಚಾಮೃತ ರುಚಿ ಚಾತರ್ಜಾತಕಯುತಮಾಗೆ ಸುಧೋಪಮಾನಮಕ್ಕುಂ ಪಾನ"[೩] ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ತಗೆದು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅಗಿಲು, ಭದ್ರಮುಸ್ಥೆ, ಕರ್ಪೂರ ಇವುಗಳಿಂದ ಧೂಪಕೊಟ್ಟು ಮೆಣಸು, ನಾಗಕೇಸರ, ಲವಂಗ, ಪತ್ರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಲು ಅದು ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಪಾನಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮೇಲಿನ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆತ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪಾಕಮಾಡಿ ಪಾನಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅವಶ್ಯಕವಾದಾಗ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ವಿಧವಾದ ಪಾನಕಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದರು ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಹಲವು ಶೋಧಗಳು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಪಾನೀಯಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಸೇವಿಸುವ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೂ, ಇಂದಿನ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೂ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ

ಅರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಪಾನೀಯ ಮೂಲ ರೂಪವಾದ ನೀರಿನ ಕುರಿತ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

**ನೀರು :**

ದೇಹದ ಒಟ್ಟು ತೂಕದ ಶೇಕಡಾ ೬೫ ರಿಂದ ೭೦ ಭಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನೀರನ್ನೊಳಗೊಂಡಿವೆ. ಅದು ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಸ್ನಾಯು, ಕೊಬ್ಬು ವಸ್ತುಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯರಲ್ಲಿ ೭೦% ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶೇ ೯೦% ಭಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ರೂಪಗೊಂಡಿವೆ. ರಕ್ತ ದ್ರವ ಹಾಲಸ್ರ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿ ದ್ರವ ನೀರಿನ ರೂಪಗಳು. ದೇಹದ ಕೆಲವೊಂದು ಭಾಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ವಾರಗಳು ಬದುಕಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಕೂಡ ಬದುಕಿರಲಾರೆವು. ನೀರು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜರಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯವು ನೀರನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಆಹಾರ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ, ಆಹಾರ ಹೀರಿಕೆ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ನೀರು ಬೇಕು. ದೇಹಕೋಶಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವಲ್ಲಿ ನೀರು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ನೀರಿನ ಅಂಶವು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ನೀರು ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯ, ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾದ ನೀರಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಕರ್ಷದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ನೀರಿನಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ೮೦% ಭಾಗ ನೀರಿನ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. "ಆರೋಗ್ಯ ಗುಣಪಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ದಿನಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎರಡು ಎರಡೂವರೆ ಲೀಟರ ನೀರು ಬೇಕು. ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಯೋಡಿನ ಮತ್ತು ಪ್ಲೋರೈಡನಂತಹ ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ".[೪] ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲಿ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಮಾರು ೨೪ ರೀತಿಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನೀರನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನರು ಗಂಗೆ, ಗೌರಿ, ತೀರ್ಥ ಎಂದು ದೇವತೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು. ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಯು ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತ ಪ್ರಾಚೀನ ಮಾನವರು ನೀರನ್ನು ಅರಸಿ ನೆಲಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಲವಾರು ನಾಗರಿಕತೆಗಳು ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗಿದ್ದವು. ಅದೇ ರೀತಿ ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವು ತುಂಗಭದ್ರಾ ನದಿ ತೀರದಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸಿತು. ವಿಜಯನಗರದ ಅರಸರು ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳ'ಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಅಣೆಕಟ್ಟು, ಕೆರೆ, ಬಾವಿಗಳನ್ನು

ನಿರ್ಮಿಸಿ ಅವುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದಾನವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನೀರಿನ ಮಹತ್ವ ಕುರಿತು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲೀನ ಪ್ರಮುಖ ಕೃತಿಯಾದ ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯ, ಆಂತರಿಕ್ಷ, ನಾದೇಯ, ನಿಷ್ಯಂದ, ಸಾರಸ, ಭೌಮ, ಕೌಂಡ, ತಾಟಾಕ ಮತ್ತು ನಿರ್ಝರಗಳೆಂದು ಒಂಭತ್ತು ವಿಧವಾದ ನೀರಿನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. "ಸ್ವಾತೀ ನಕ್ಷತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೋಡದಿಂದ ಸುರಿದ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಮಿಶ್ರಿತವಾದ ನೀರು ದಿವ್ಯಜಲ. ಇದು ಮಧುರವಾಗಿಯೂ, ಸರ್ವದೋಷಹರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೋಡಗಳಿಂದ ಸುರಿದ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಮಧುರವಾದ, ಸ್ಫಟಿಕದಂತಿರುವ ನೀರು ಅಂತರಿಕ್ಷ ಜಲ. ಕಲ್ಲು ಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ, ಪ್ರಶಸ್ತ ಭೂ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಇಂದ್ರನೀಲದಂತೆ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ನಾದೇಯ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮರುಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಳ್ಳ ಮಿಡಿದಾಗ ಬಸಿದು ಬಂದ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ನಿಷ್ಯಂದ ಜಲ. ನದಿ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಬೆಟ್ಟಗಳಿಂದ ಹರಿದು ಬಂದು ಒಂದೆಡೆ ತಾನಾಗಿ ನಿಂತು ತಾವರೆ ನೈದಿಲೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ನೀರು ಸಾರಸ ಜಲ. ಕಲ್ಯಾಣಿ, ಬಾವಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿರುವ, ನೈದಿಲೆಗಳಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಮಧುರವೂ ಆಹ್ಲಾದಕರವೂ ಆದ ನೀರು ಭೌಮಜಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶಿಲಾಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ(ಪಾತ್ರದಂತೆ ಸುತ್ತಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಕಲ್ಲು ಬಂಡೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ) ತಾನಾಗಿಯೇ ತುಂಬಿದ್ದ (ಮಳೆಯಿಂದ) ಅಗಸ್ತೇ ಹೂವಿನಂತೆ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ, ಮಧುರವಾದ, ಹಿತಕರವಾದ ನೀರು ಕೌಂಡ ಜಲ. ಸುತ್ತಲೂ ಕಲ್ಲುಕಟ್ಟೆಯ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ನೀರಿನಿಂದ ಮಿಶ್ರವಾಗಿ ತುಂಬಿರುವ ನೀರು ತಾಟಾಕ ಜಲ. ಎತ್ತರವಾದ ಶಿಲಾಪರ್ವತಗಳ ತಪ್ಪಲುಗಳಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯು ಒಡೆದು ಝರಿಯಾಗಿ ಸುರಿಯುವ ನೀರು ನಿರ್ಝರ ಜಲ. ಇದು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಯೂ ಮಧುರವಾಗಿಯೂ, ಲಘುವಾಗಿಯೂ, ಶೀತಲವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯಲು ಉತ್ತಮವಾದುದು".[೫] ಹೀಗೆ ನೀರು ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳ, ಅದರ ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವ ಕುರಿತು ವಿಜಯನಗರದ ಜನರು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಅವರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಿತ್ತು.

**ನೀರಿನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಲ :**

ಅದೇ ರೀತಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗಲೂ ಸಹ ಕಾಲವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. "ಶರದ್ರುತುವಿನಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯಜಲವನ್ನೂ, ಹೇಮಂತದಲ್ಲಿ ನದಿಯ ಜಲವನ್ನೂ, ಶಿಶಿರದಲ್ಲಿ ತಟಾಕ ಜಲವನ್ನೂ, ವಸಂತದಲ್ಲಿ ಸರಸ್ಸಿನ ಜಲವನ್ನೂ, ಗ್ರೀಷ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಝರ ಜಲವನ್ನೂ, ವರ್ಷ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಭೌಮ(ಭಾವಿ) ಜಲವನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಂಸೋದಕವು ಎಂಬ ನೀರು ಸರ್ವಥಾ ಸೇವಿಸಲು ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವೃಕ್ಷಜಲ(ಎಳನೀರು)ವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕನುಸಾರ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ, ಗಂಧವಾಸನಾದಿಗಳಿಂದ ಸಂಸ್ಕೃತವಾದ ನೀರು, ಸೇವಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವೆಂದೂ[೬] ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರವು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ನುಣುಪಾಗಿಯೂ, ಹವಳದಂತೆ ಕೆಂಪಾದ ಕಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳಗಿದ

ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ತರತರದ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಲ್ಲಿಗಳಿರುವ, ಬೆಳ್ಳಿ, ಸ್ಫಟಿಕ, ಚಿನ್ನದ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಂದಲಾಗಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಶೋಧಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ, ತಣ್ಣಗಿರುವ, ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರುವ ನೀರು ಪ್ರಶಸ್ತವಾದುದು. ಮೆಲ್ಲಗೆ ಗಾಳಿ ಬೀಸುವುದರಿಂದ ತಣ್ಣಗಾದ, ನಿರ್ಮಲವಾದ, ಈ ರೀತಿಯ ನೀರನ್ನು ಚಿನ್ನದ ಲೋಟದಿಂದಾಗಲಿ, ತಾವರೆ ಎಲೆಯ ದೊನ್ನೆಯಿಂದಲಾಗಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಹಿತಕರ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಪಾಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಬಂಧುವರ್ಮ ಸತಿಧರ್ಮಸಾರ ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ

"ತ್ರಸಸಹಿತವಿಯದುಜಲವಂ

ಹಸನಾಗಿಯೇ ಶೋಧಿಸದೆಯು ಮುಕ್ಕಳೀಸಿದೊಡಂ

ಹುಸಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸವ್ರತಮಂ

ಹೆಸರಿಗೆ ಅವರಲ್ಲಿಯಿಲ್ಲವಿದು ಸಿದ್ಧಾಂತಂ"[೭]. ಎಂದು ನೀರಿನ ಶುಚಿತ್ವದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಹಾಗೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ನೆಲೆಯಿಂದ ಪಡಮೂಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳಿರುತ್ತವೆ, ನೀರು ಶೋಧಿಸಿದೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೂ ಮಾಂಸ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಂತೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅಹಿಂಸಾ ಧರ್ಮ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮಂಗರಸನ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಹ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಹಾಗೂ ಶುಚಿತ್ವಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನ ಕುರಿತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ.

"ಘಳಿಗೆವಟ್ಟಲ ತೆರೆದಿ ಚಿದ್ರಿಸಿದ ಮಡಿಕೆಯೊಳ

ಗೆಳವಗಲಿನೊಳು ತಂದ ನೀರಿಂಟದೆಂ ನೆರೆ(ದು)

ಕೆಳಗೊಂದು ಕೆಳಸಿಗೆಯನಿರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿನ ಮೇಲೆ ದಿವರಾತ್ರ ಮಡಿಗಿವೊಂದು

ಬಳಿಕರೆಯದೊಳು ತೆಗೆದು ಹಂಸೋದಕದ ತೆರೆದಿ

ಹಳಯಳಚಸಿಸೆವಂತು ಮಡಿ ನವೆಪರಿಮಳಂ

ಗಳನಿಕ್ಕಲಂತದುವೆ ಧಾರಾಂಬುವೆಂದನಸಿರೆಡು ಸೊಗಸುದಳೆದಿರ್ಪದು".[೮]

ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ತಂದ ನೀರನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಂಧ್ರವಿರುವ ಮಡಿಕೆಗೆ ಸುರಿದು ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮಡಿಕೆಯಿರಿಸಿ ಇಡಿ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಮಹಡಿ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಮರುದಿನ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ಪರಿಮಳ ಬೆರೆಸುವುದೆ ಇದನ್ನು ಧಾರಾಂಬು ಎನ್ನುವರು. ಈ ರೀತಿಯಾದ ನೀರು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ರೂಪವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ವಿಜಯನಗರದ ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಮಡಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ, ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳದಿದ್ದರೂ ಎನ್ನಲೂ

ಇಂದು ವಿಜಯನಗರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮಡಿಕೆ ಅವಶೇಷಗಳೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಡಿಕೆಗೆ ನೀರು ತುಂಬಿ ಅದರ ಬಾಯಿಗೆ ದಪ್ಪವಾದ ಬಟ್ಟೆಕಟ್ಟಿ ಉಳಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಘಳಿಗೆ ಮುಳುಗಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ತೆಗೆದು "ಕರ್ಪೂರ ಕಸ್ತೂರಿ ಮೊದಲಾದ ಮಗ ಮಗಿಪ ಪರಿಮಳಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಇದು ನವ್ಯೋದಕ ಎಂದಿದೆ.[೯] ಇದು ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಡುವುದರಿಂದ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಕಬ್ಬಿಣ, ಮರಳು, ಇಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಬೋಕಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರು ಒಂದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ನೀರಿನ ದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.[೧೦] ಹೀಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಕಲೆ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಜನರು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ದಾಸಿಮಯ್ಯನ ಒಂದು ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಲಿನಿಂದ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸುವ ವಿವರಣೆ ಗಮನಿಸಿದರೆ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿರಲಿ ಆ ದ್ರವ ಕೂಳನಡಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಘನ ರೂಪ ಆಹಾರಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯ ಅನಿವಾರ್ಯ.

**ಹಾಲು :**

ಹಾಲನ್ನು ಕ್ಷೀರ, ಸುಧೆ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಹಾಲು ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಮಧುರವಾದ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇಂದು ನಾವು ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಎನ್ನದೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. "ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಖಾರ ಹುಳಿ ಮುಂತಾದ ರಸಗಳಿಂದ ಪಿತ್ತವು ಕುಪಿತವಾಗಿ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಊಟದ ನಂತರ ಹಾಲುಂಬುದನ್ನು"[೧೧] ಆಯುರ್ವೇದ ಶಿಪಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ನೀರು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಪಾನೀಯ ತಿನಿಸುಗಳು ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಆಕರ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳಾಗಿವೆ. ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಕಷಾಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಇವುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಬೆಸಿಯುವಿಕೆಯು ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರಮುಖರು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ವಿಜಯನಗರದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟವಾಲು, ಚಿಲುವಾಲು, ಕೆನೆವಾಲು, ಅಣ್ಣೆವಾಲು, ತಂಬಾಲು, ತಣಿವಾಲು ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ವಿಧವಾದ ಸಿಹಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಹಾಗೂ ಮೊಸರು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದುದು ಹಾಲು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲಿಗೆ ಹಾಲು ಕಾಯಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೋಡೋಣ. "ಬುದ್ಧಿವಂತ ಬಾಣಸಿಗನು ಕರುವಿರುವ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಶೋಧಿಸಿ, ಶುದ್ಧವಾದ ಗಂಗಾಜಲವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಈ ನೀರಿಗೆ ವಿವಿಧ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಪರಿಮಳಿತವನ್ನಾಗಿಸುವುದು. ನಂತರ ಹೂಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಹಾಲು ಕಾಯಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ

ನೀರನ್ನೂ, ಹಾಲನ್ನೂ ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಮೂರು ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆವಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಪಾಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೌಟಿಗೆ ಹಾಲು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿರಿಸಿ ತೂತಿರುವ ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕೆನೆಗಟ್ಟುತ್ತಿರುವಾಗ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ಹಾಲು ವೃಷ್ಯವೂ, ಪಿತ್ತರೋಗಾದಿಗಳ ನಿವಾರಕವೂ, ಶರೀರ ಬಲವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.[೧೨]

ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಾಗಿ ಹಾಲಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ ಅಗಲವಾದ ಮುಖವುಳ್ಳ ಹಾಲಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸೌಟಿನಿಂದ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಚಿಕ್ಕ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಿಳಿದವರು ಕುಡಿಯುವ ಹಾಲನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಬತ್ತಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಲೇಹಪಾಕ ಮಾಡಲು ಹಾಲನ್ನು ಮೂರನೆಯ ಒಂದಂಶಕ್ಕೆ ಇಂಗಿಸಬೇಕು. ಮಾತ್ರೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಹಾಲನ್ನು ಆರನೆಯ ಒಂದಂಶಕ್ಕೆ ಇಂಗಿಸಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಮಾಡಲು ಹಾಲನ್ನು ಎಂಟನೆಯ ಒಂದಂಶಕ್ಕೆ ಇಂಗಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದವರ ಮಾತು.[೧೩] ಈ ರೀತಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧ ಹಾಲನ್ನು ಪ್ರಮಾಣವರಿತು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನಾಲ್ಕು ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಯಾ ಹಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣವರಿತು ಫಲಪುಷ್ಪಗಳನ್ನೂ ಹಾಕಬೇಕು. ಕುಡಿಯಲು ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ನಾಲಿಗೆಯ ಜಾಡ್ಯ(ಅರುಚಿ)ವನ್ನು ನೀಗಿಸುವ ಇದಕ್ಕೆ 'ರಸಾಮೃತ'ವೆಂದು ಹೆಸರು.[೧೪] ಲೇಹ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜಾತೀಕುಸುಮಗಳನ್ನು, ಖರ್ಜೂರ ಫಲವನ್ನೂ, ಚಂಪಕ ಪುನ್ನಾಗ ಕುಸುಮಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಮಾಣವರಿತು ಹಾಕಬೇಕು.[೧೫] ಈ ರೀತಿಯಾದ ಹಾಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತಯಾರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಹಾಲು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ ಎಂದು ಅರಿತು ಹಾಲು ಕಾಯಿಸುವ ವಿಧಾನ, ಕೃತಕ ಹಾಲು ತಯಾರಿಸುವುದು, ಒಡೆದ ಹಾಲನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಬಗೆ, ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಪಾಕಗಳ ಕುರಿತು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಮಂಗರಸನು ಪಾನಕಧ್ಯಾಯದ ಆರಂಭದ ಆರು ಪದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕಾಯಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ.

"ಉತ್ತಮದ ತರುಪಿನೆಮ್ಮಯಾ ಹಾಲಾನೊಲೆಯಾ ಮೇ
ಲೆತ್ತಿ ಸೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಬಲುಗಿಚ್ಚನೇಳಿಸದೆ
ಹೋತ್ತದಂದದೊಳು ಸಟ್ಟಗವಿಡು ತೊಳಸಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಕುದಿಗೊಳಿಸಿ ಕಾಸಿ
ಮತ್ತೆದಂ ಪೂಗೆ ಹೋದ ತರಿಗೆಂಡದೊಳಗೆ ನಡು

ಜೊತ್ತಾಗುವನ್ನೆವರ ಮಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚರಿಸಿ

ಬಿತ್ತರದೆ ಕೆನೆಗಟ್ಟಾಲ ಹಾಲು ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಗತಿ ಪಾವನ".[೧೭] ಉತ್ತಮವಾದ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಮೇಲುಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ (ಕಡಿಮೆ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ) ತಳಹೊತ್ತದಂತೆ ಸೌಟಿನಿಂದ ಕೈಯಾಡಿಸುವುದು ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಕುದಿಯುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಪುನಃ ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕೆನೆಕಟ್ಟುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸುವುದು ಒಂದು ವಿಧಾನ.

ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಡಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸುರಿದು ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಾ ಹೊತ್ತಿಸದೆ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಕಾಯಿಸುವುದು ಇದೊಂದು ವಿಧಾನ.[೧೭]

"ಹಸಿಯ ತೊಂಡೆಯ ಬೇರುಕಟ್ಟಿ ತೊಳಸಿದೊಡೆ ಬಿಳುಪುಹುದು, ತುರುವೆಯ ಬೇರು ಮಾದಲದ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ತೊಳಸಿದೊಡೆ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಹುದೊಳೆಯೊಳಿಟ್ಟು, ಸೆಕೆಯಾಳಗೆಯೊಳು ಗಂಗಳವೆನಿರಿಸಲ್ಲ ಅಟ್ಟವಾಲೆರೆದು ಕೊಂಡಾಬೇರಿನಿಂದ ತೊಳಸಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂದದೊಳಪ್ಪುವುದು".[೧೮] ಹಸಿಯ ತೊಂಡೆಯ ಬೇರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದರೆ ಬಿಳುಪಾಗುವುದು. ತುರುವೆಯಬೇರು ಮತ್ತು ಮಾದಲದ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ತೊಳೆಸಿದೊಡೆ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು. ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಒಂದು ಗಂಗಳಕ್ಕೆ ಸುರಿದು ಅದನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿರುವ ಒಂದು ಅಳತೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ತುರುವೆ ಬೇರಿನಿಂದ ತೊಳಿಸಿದರೆ ಆ ಹಾಲು ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುವಲ್ಲಿ ಕೃತಿಕಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಬೇರುಗಳ ಗುಣ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದವುಗಳು. ಹೀಗೆ ಹಾಲು ಕಾಯಿಸುವ ವಿಧಾನದೊಂದಿಗೆ ಕೃತಕ ಹಾಲಿನ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ನೆಲ್ಲಿಯ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಅರಿದು ಮೂರು ಬಾರಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಭಾವನೆ ಮಾಡಿ ಗುಳಿಗೆ ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಂಡು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಕದಡಿದರೆ ಅದು ಹಾಲಾಗುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಂಗರಸನು

"ಕಪಿತ್ಥಮಾಂಸೇ ಪಯಸಾ ಮಾಹೀಷೇಣ ತುಪೇಷಿತೆ
ಸಪ್ತಕೃತ್ವಶ್ಚತೇನ್ಯೆವ ಭಾವಿತೇ ಗುಳಿಕಾಕೃತೇ
ಛಾಯಾ ಶುಷ್ಕಂ ಜಲೇಕ್ಷಿಪ್ತಂ ಕ್ಷಿರಂಭವತಿ ತಜ್ಜಲಂ"[೧೯]

ಅಂದರೆ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಏಳುಸಾರಿ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಿನಿಂದಲೇ ಭಾವನೆ ಮಾಡಿ ಪುನಃ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆ ಮಾಡಿ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇಕೆಂದಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿದರೆ ಆ ನೀರು ಹಾಲಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದೆಂದಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನವು ಇಂದಿನ ಕೃತಕ ಹಾಲಿ(ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ)ನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಹಾಲಿನ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ

ಹೋಲಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆ ಬರದೆ ಇರುವ ಇಂದಿನ ಪ್ರಾಚೀನ ವಿಧಾನಗಳು ಸೂಕ್ತವಾಗಿವೆ.

"ಹಾಲು ಒಡೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿನೀರನ್ನು ಬಿಡಲು ಹಾಲು ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಿಳಿಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಡೆದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ತಗೆದು ಉಳಿದ ಅಂಶವನ್ನು ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿದ ಮಡಿಕೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಉಜ್ಜುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಅದು ಹಾಲಾಗಿ ಮಡಿಕೆಗೆ ಬಿಳುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಹಾಲಿನಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು"[೨೦] ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನವು ಹಾಲನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ, ರಕ್ಷಿಸುವ, ಕೆಟ್ಟ ಹಾಲನ್ನು ಮರಳಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಅಮೋಘವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಹಾಲಿನ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗದೆ ಇದ್ದರೂ ಇಂದಿನ ಕೃತಕ ಹಾಲಿನ ಅಂಶಗಳು ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರ ಈ ಜ್ಞಾನ ಅಮೋಘವಾದ್ದು. ಯಾವುದೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹಾಲನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಕೂತೂಹಲಕರವಾಗಿದೆ.

**ಮೊಸರು :**

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಸರನ್ನು 'ದಧಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟಿನಲ್ಲಿ "ನಸುಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಲಿಗೆ ಹೆಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡ ಪದಾರ್ಥವೇ ದಧಿ"[೨೧] ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿ ಹಾಕಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಸಿದ ಹಾಲಿಗೆ ಮೊಸರೆಂಬ ಹೆಸರು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಮೊಸರು ಹಾಲಿಷ್ಟೇ ಬೇಡಿಕೆವುಳ್ಳ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನಿಂದ ಇತರೆ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವ ಪದಾರ್ಥವೇ ಮೊಸರು. ಮೊಸರಿನ ಬಳಕೆ, ಅದರ ಉಪಯೋಗ, ಅದರ ಮಹತ್ವತೆ ಕುರಿತು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಹಲವು ಕೃತಿಗಳು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ನಯಸೇನನ ಧರ್ಮಾಮೃತದಲ್ಲಿ "ಹೆಪ್ಪಿಟ್ಟೊಡೆ ಪಾಲ್ ಮೊಸರಗಿಪ್ಪಂತಿರೆ ನೀರ್ಗಳಾಗಲರಿಗುಮೆ"[೨೨] ಎಂದು ಹೆಪ್ಪಿಟ್ಟ ಹಾಲನ್ನು 'ಮೊಸರು' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮಂಗರಸನು ಮೊಸರು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. 'ಮಾತುಳಿಂಗರಂಜಿತದಧಿ' 'ಚೂತಫಲ ಸಾರದಧಿ' ಕುಂಕುಮ ಸಾರದಧಿ, ರಸಾಲದಧಿ, ಘೃತಸಾರದಧಿ, ಬಿಲ್ವಸಾರದಧಿ, ಹೊಗೆಹಾಲಮೊಸರು ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಧದ ಮೊಸರುಗಳ ಹೆಸರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ.

'ಮಾತುಳಂಗರಂಜಿತದಧಿ'

ಮೊದಲದ ಹಣ್ಣಸೀಳಿ ಅದರ ಕೆಸರದೆಗೆದು ನಸುಬಿಸಿಯ ಹಾಲನೆರೆ

ದದಕೊಂದು ಹನಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಹೆಪ್ಪನಿಕ್ಕಲಂ

ತದು ಮಾತುಳಂಗ ರಂಜಿತದಿವೆಸರನಾಂತು ಹಿರಿದು ಸವಿಯಂ ಪಡೆದುದು.[೨೩]

ಮಾದಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಕೇಸರಿ ತೆಗೆದು ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಹೆಪ್ಪಾಗುವ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಸುಬಿಸಿಯ(ಕೆಂಪಾಗುವ) ಹಾಗೆ ಕಾಸಿ ಹಾಲನೆರೆಗೆ ಒಂದು ಹನಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಪ್ಪುನಿಕ್ಕಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಾತುಳುಂಗ ರಂಜಿತದಧಿ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಚೂತ ಫಲ ಸಾರದಧಿ :**

ಮಾವಿನ(ಚೂತ) ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ರಸವನ್ನು ನಸುಗೆಂಪು ಹಾಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿ ಹೆಪ್ಪುಡುವುದು ಚೂತಫಲಸಾರದಧಿ ಎಂದು ಮಂಗರಸ ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ.[೨೪] ಮಾವು ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥ, ಮಾವಿನ ರಸದಿಂದ ಮೊಸರನ್ನು ಮಾಡುವುದು ವಿಶೇಷ.

**ರಸಾಲದಧಿ :**

ಹಾಲು ಕಾಯಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿರುವಷ್ಟು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾತ್ರೆಯ ಅಂಚಿಗೆ ಸುಣ್ಣದಿಂದ ಗುರುತಿಸಿ ಹೆಪ್ಪಾಕಿಡಬೇಕು. ಈ ಮೊಸರಿಗೆ ಏಲಕ್ಕಿ, ಶುಂಠಿ, ಸಕ್ಕರೆಯಿಕ್ಕಲಿಂತದು ರಸಾಲದಧಿಯಾಯಿತು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಸೇರಿಸಿಟ್ಟರೆ ಆ ಮೊಸರು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನ ಸಿಹಿಗೆಡದೆ ಸವಿಯಪ್ಪುವುದು.[೨೫] ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಹುಳಿಯಾಗದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಕಂಡು ಕೊಂಡಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

**ಘೃತಸಾರದಧಿ :**

ನಸುಬಿಸಿಯ ಹಾಲೊಳಗೆ ಹೊಸ ತುಪ್ಪಮಂ ಬೆರೆಸಿ

ಹಸನಾಗಿ ಹೆಪ್ಪನಿಡೆ ಘೃತಸಾರದಧಿಯೆಂಬ

ಹೆಸರಾಯಿತಾ ಮೊಸರು ಕಡೆಯಲಾ ತುಪ್ಪಮೆಲ್ಲಂ ಬಿಳಿಯ ಬೆಣ್ಣೆಯಹುದು.[೨೬] ಸ್ವಲ್ಪ ನಸುಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಹೊಸದಾದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಹೆಪ್ಪು ಇಡುವುದು. ಇದು ಘೃತಸಾರದಧಿ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಮಂಗರಸನು 'ಬಿಲ್ವಫಲಸಾರದಧಿ' ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಿಲ್ವ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಮೊಸರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಏಳೆಂಟು ಬಾರಿ ಬಾವಣೆ ಕೊಟ್ಟು ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಗತ್ಯವಾದಾಗ ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಎಳೆಯ ಹಸಿ ಶುಂಠಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಪರಿಮಳಿಸುವುದು. ಈ ಮೊಸರನ್ನು ಬಿಲ್ವಫಲ ಸಾರದಧಿ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.[೨೭] ಬಿಲ್ವಫಲದಧಿ ಸಾರದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೊಸರು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಕೃತಕ ಮೊಸರಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ

ವಿಧಾನವನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದರು. ಇಂದಿನ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೊಸರಿಗೆ ಮಾದರಿ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಹಲವು ವಿಧವಾದ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಮೊಸರ'ನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಪೂರೈಕೆ, ಬಳಕೆ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ಈ ಮೇಲಿನ ವಿಧಾನಗಳು ಪೂರಕವಾಗಬಹುದು.

**ಮಜ್ಜಿಗೆ :**

ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಅಮೃತ ಪ್ರಧಾನವಾದರೆ, ನರರಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪ್ರಧಾನ. ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತಗೆದು ಉಳಿಯುವ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವೇ ಮಜ್ಜಿಗೆ[೨೮] ಎಂದು ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಜ್ಜಿಗೆ ವಿಧಗಳ ಹಾಗೂ ಪಾಕ ವಿಧಾನ ಕುರಿತು ವಿಜಯನಗರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದು 'ಮಜ್ಜಿಗೆ' ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನೀರು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಮೊಸರಿಗಿಂತಲೂ ಮಜ್ಜಿಗೆ ದೇಹಕ್ಕೇ ಪೂರಕವಾದ ದ್ರವಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ. ಮೊಸರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತಗೆದು ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇಂಥದ್ದು ಮಾತ್ರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇದು ಪಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದುದು ಎಂದು ಚರಕ ಮತ್ತು ವಾಗ್ಭಟರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವರೋಗಹರ ಅನುಪಾನವಿದು. ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಲಘು, ಕಷಾಯ, ಆಮ್ಲರಸ, ದೀಪನ, ಕಫ, ವಾತಹರ, ಮೈವಾತ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತು ಅರುಚಿ ನಿವಾರಕ, ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪಥ್ಯ. ಕಡಗೋಲಿನಿಂದ ಕಡೆದದ್ದು ಪ್ರಮೇಯನಾಶಕ, ರುಚಿಕರ, ದೀಪನ ಮತ್ತು ಪಾಚಕ."[೨೯] ಹೀಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮೊಸರುಗಿಂತ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು. ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಭಾಗವಾಗಿ ಊಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಮಜ್ಜಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲಿ ಎಂದು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿದ ಮತ್ತು ನೀರು ಸೇರಿಸದ ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳೆಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ಕಾಲಂಶ ನೀರು ಸೇರಿಸದ ಮತ್ತು ಅರ್ಧಾಂಶ ನೀರು ಸೇರಿಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳೆಂದು. ನೀರು ಸೇರಿಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿ ಎರಡು ವಿಧ. "ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮಥಿತ. ಕಾಲು ಭಾಗ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಉದಶ್ವಿ."[೩೦] ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರಿಗೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತಗೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಅಡಿಕೆ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿರಸಬೇಕು. ಅದು ಉದಶ್ವಿ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.[೩೧]

ಗೌಡಿಕ ಎಂಬ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸಮಭಾಗ ಜಲವುಳ್ಳ ತಕ್ರಪ್ರಕಾರ. ಗೌಡಿಕ ಎಂಬ ಮಜ್ಜಿಗೆಕ್ಕಿಂತ ಕಾಲುಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಮಜ್ಜಿಗೆ. ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರಗಳು, ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಾಲಸೇಯಕ(ಮೂರೂ ಪಾಲು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಡದದ್ದು), ಬಾಡಬ(ಒಂದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಪಾಲು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಡದದ್ದು, ಮಿಲಿತ(ಎರಡೂ ಕಾಲು ಅರೆಕಾಲು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಡದದ್ದು) ಮತ್ತು

ಅತಿಮಿಲಿತ(ಮೂರೂ ಪಾಲು ಪಾಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಡದದ್ದುವೆಂದು ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರಗಳು.[೩೨] ಕರಮಥಿತ(ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಡೆದ) ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಗುರು, ಹೃದ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಾಯಾಸ, ಪರಿಹಾರಿ ವಾತನಾಶಕ ಮೇಧಾಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ, ಅಗ್ನಿದೀಪನ ಮತ್ತು ಅಚ್ಚ ಬಿಳಿಯದಾಗಿದ್ದು ಮೂತ್ರ ಕೃಚ್ಛಹರ. ಗಾಯ ಮಾಯಿಸುವ ಗುಣಗಳಿರುವಂತಹದ್ದು ಉದಶ್ವಿ ಪಾಂಡು ವಾತರೋಗಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯ.[೩೩] ಗೌಡಿಕವು ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ. ಓಜೋವರ್ಧಕ, ವಿಷಹರ, ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಉದರ ಮತ್ತು ಕಫಕರ.

ಕಾಲಸೇಯವು ನೆಗಡಿ ರುಚಿಪ್ರದ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಪರಿಹಾರ. ಖಾಡವವೆಂಬ ತಕ್ರಪ್ರಕಾರವು ಕಫ, ಗಾಯ ಮಾಯಿಸುವ, ಲಘು ತಕ್ರಪ್ರಕಾರ. ಮಿಲಿತ ತಕ್ರಪ್ರಕಾರವು ರುಚಿಕಾರಿ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಿ, ಬಾಯಿರೋಗ ನಿವಾರಿ. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ತಿಳಿಗೆ ಉದಶ್ವಿ ಎನ್ನುವರು. ಮೊಸರು ಮೇಲಿನ ತಿಳಿದಧಿ. (ಬೆಣ್ಣೆ) ಕಿಲಾಟ, ಪೀಯೂಷ, ಕೂರ್ಚಿಕಾ ಮುಂತಾದವು. ಇವು ಶುಕ್ರಧಾತುವರ್ಧಕ, ನಿದ್ರಾವರ್ಧಕ, ಕಫವರ್ಧಕ. ಹೊಸಹಾಲು ಪೀಯೂಷ, ಒಂದು ವಾರದಷ್ಟು ಹಳೆಯದು ಮೋರಟ ಮೊಸರುಕೆನೆ, ಮೊಸರಿನ ಕೂರ್ಚಿಕಾ. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಕೆನೆ ತಕ್ರ ಕೂರ್ಚಿಕಾ. ತಕ್ರಪಿಂಡವೆಂಬುದು ಸೋಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಘನಭಾಗ. ದೋಷಕಾರಿ ಆಮಸಂಚಯಕಾರಿ ವಾತಹರ.[೩೪]

- "ತಿಳಿಇಲ್ಲದ ಮೊಸರು ನೀರಿಲ್ಲದೇ ಕಡೆದು ಸಿದ್ದ ಮಾಡಿದ್ದು ಘೋಲ.
- ಅರ್ಧಭಾಗ ನೀರಿದ್ದದ್ದು ಮಜ್ಜಿಗೆ. ತಿಳಿಸಹಿತವಾಗಿ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಕಡೆದ ಮೊಸರಿಗೆ ಘೋಲವೆಂದು.
- ತಿಳಿರಹಿತ ಕಡೆದದ್ದು ಮಥಿತವೆಂದಲ್ಲ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಭೇದವಿದೆ.
- ಘೋಲವು ವಾತ ಪಿತ್ತಹರ. ದಮ್ಮು, ಕಫಹ'ರ ಪಿತ್ತ ಕಫನಿವಾರಕ.
- ಉದಸ್ವಿಗಿಂತಲೂ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಉತ್ತಮ. ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಅರುಚಿ ಇತರ ರೊಗಗಳಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರ."[೩೫] ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿರಸದಿಂದ ವಾತಹರ, ಸಿಹಿರಸದಿಂದ ಪಿತ್ತಹರ, ಒಗರಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಕಫಹರ.

"ಹಸು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಗ್ನಿವರ್ಧಕ, ಮೇದಾಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ, ಮೂಲವ್ಯಾದಿ ಮತ್ತು ತ್ರಿದೋಷ ಪರಿಹಾರಿ. ಎಮ್ಮೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಗುರು, ಮಂದ ಮತ್ತು ಕಫಕಾರಿ ಮೈಭಾರ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಡಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ತ್ರಿದೋಷಶಾಮಕ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮೈಭಾರ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಹುಳಿ ಬಂದರೆ ಮತ್ತು ವಾಸನೆ ಬದಲಾದರೆ ಕುರಿ ಆಡಿನದು ಸೇವನೆಗೆ ನಿಷಿದ್ಧ. ತ್ರಿದೋಷಕರ. ಸಿಹಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವರ್ಧಕ. ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆ ವಾತಹರ ಪಿತ್ತ ಕಫಕರ.[೩೬]

ಗ್ರಹಣಿರೋಗದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಸೈಂದುಪ್ಪು ಸಹಿತ ಅಗ್ನಿದೀಪಕ. ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಗ್ರಹಣಿ ಮತ್ತು ಮೂಲವ್ಯಾದಿಕಾರಕ, ವಾತರೋಗದಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸಂಗಡ ಸೈಂದುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬಳಸಿರಿ. ಸಿಹಿಮಜ್ಜಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಪಿತ್ತರೋಗಕ್ಕೆ ಹಿತ. ಕಫ ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ತ್ರಿಕಟು.(ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಕಾಳು) ಕ್ಷಾರಸಹಿತ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬಳಕೆಯುಕ್ತ. ವಾತನಿವಾರಕ ಕೂಡಾ. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ಉಷ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೆಣ್ಣೆ ಸಹಿತ ಕಡೆದ ಘೋಲವು ಬಹುಗುಣದ್ದು. ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕಡೆದ ಹಾಗೂ ಕಡೆದುಕೊಂಡ ಗೋಲವು ದೋಷಕಾರಿ. ಗಾಯ ರೋಗಿಗೆ (ಎದೆಗೂಡು) ಮಜ್ಜಿಗೆ ನಿಷಿದ್ಧ. ಉಷ್ಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕೂಡದು. ದುರ್ಬಲರಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬಳಕೆ ನಿಷಿದ್ಧ. ಮೂರ್ಛೆ, ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬಳಕೆ ನಿಷಿದ್ಧ.[೩೭] ಹೊಸ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕಫಹರ ಆದರೆ ಕೋಷ್ಟ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕಫಹರ. ನೆಗಡಿ, ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ರೋಗನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಳೆಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಬೇಲದಂತೆ ಹದಹುಳಿ ಮತ್ತು ಸುವಾಸನೆಯದು. ರಾಜಯೋಗ್ಯವಾದುದು. ಅರುಚಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ಪಾನ ಯೋಗ್ಯವಾದುದು ಮಜ್ಜಿಗೆ. ಪಿತ್ತಜ ಉದರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಸಹಿತ ಬಳಸಿರಿ. ಉಷ್ಣಕಾಲ ಎದೆಗೂಡಿನ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸಲ್ಲದು.[೩೮] ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದು ದ್ರವಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕೆನೆಯ ತಗೆದು ಕಡೆದುದು ಗೋಳಕವೆಂಬುದು. ನೀರು ಎರೆಯದೆ ಕೆನೆಯ ತಗೆದು ಕಡೆದುದು ಮಥಿತವೆಂಬುದು. ಇದು ಪಿತ್ತ ಶ್ಲೇಷ್ಮವ ಕೆಡಿಸುವುದು. ಮೂರು ಭಾಗ ಮೊಸರು, ಒಂದು ಭಾಗ ನೀರನೆರೆದು ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆಗಳೆದ(ತಗೆದ) ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸಿಂಧುವೆಂಬುದು. ಅರ್ಧನೀರು ಅರ್ಧಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಡೆದ ಬೆಣ್ಣೆ ತಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ತರ್ಕವೆಂಬುದು, ಇದು ದೀಪನ ಪಾಚನವಾಗಿ ಹಸಿಅಲ್ಲ, ಈರುಳ್ಳಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಪರಿಮಳಸುವುದು.[೩೯]

ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿ ಉಪ್ಪು ಅಲ್ಲ. ಉಳ್ಳಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪುನಿಕ್ಕಿ ಕರಿಬೇವು ಮಾದಲದೆಲೆ'ಗಳನಿಕ್ಕಿ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡುವುದು. ತೆಳ್ಳನೆಯ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಮಾಡಿ ಉಪ್ಪು, ಸಾಸುವೆಯನಿಕ್ಕಿ ಅಲ್ಲ, ಉಳ್ಳಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕೇದಗೆಯ ಹೂ ಹಾಕಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬೆಸಣಿಕೆಯಲಿ ಅಂತಹ ಪರಿಮಳ ಕೊಡುವದು. ಇದೊಂದು ಪರಿಕೆಂಪಿನ ಮೊಸರಲಿ ಮಾಡಿದುದು. ಕೆಂಪಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ. ಈ ಪರಿಮಳವುಳ್ಳ ಪುಷ್ಪಗಳಿಂದಲೂ, ಫಲಗಳಿಂದಲೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಿನ್ನ ರುಚಿಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.[೪೦] ಒಡೆದ ಹುಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ ತಿಳಿಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಚೊಕ್ಕವಾಗಿ ಮಂತಿನಿಂದ ಕಡೆದರೆ ಸಿಹಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ.[೪೧]

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಶಾಸ್ತ್ರಸಾಹಿತ್ಯಕಾರರು ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ವಿಧಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪಾಕ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳುಸುವದರೊಂದಿಗೆ, ಸುವಾಸನೆಭರಿತಗೊಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮಾಡುವ

ವಿಧಾನಗಳೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಹಲವು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವ ಮಜ್ಜಿಗೆ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದ್ದರೂ ಹೆಸರು ಸೂಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿರುವದು ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ'ರಿಗೆ ಕೂತೂಹಲ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಬೆಣ್ಣೆ – ತುಪ್ಪ :**

ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದು ಉತ್ಪಾದಿತ ಜಿಡ್ಡಾದ ಬಿಳಿಯ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ನವನೀತ ಎಂದು ನಿಘಂಟಗಳು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತವೆ. ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಒಂದು. ಈ ಬೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮೊದಲು ಅರಿಯೋಣ. ಹಸುವಿನ ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದು ಬಂದ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ತಗೆದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ' ಕಾಯಿಸಿ ಉಕ್ಕು ಬರದಂತೆ ಕಾಯಿಸಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನವಿದು.[೪೨] ಈ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಸು ಹಾಲಿನಿಂದ ಸಿದ್ದವಾದ ಬೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಈ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತ, ಪುಷ್ಟಿಕರ, ಕಾಂತಿಪ್ರದ, ಸ್ವರಕರ. ಬಲ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕಳ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬೆಣ್ಣೆ ಸಂಗ್ರಾಹಿ ಗುಣದ್ದು. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ನಿವಾರಕ. ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

"ಎಮ್ಮೆ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಒಗರು, ಸಿಹಿ ರಸದ್ದು, ಶೀತ, ಲೈಂಗಿಕಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ. ಆಡಿನ ಬೆಣ್ಣೆ ಲಘು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು, ತ್ರಿದೋಷಹರ. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತವಾದದ್ದು. ಟಗರಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಹೊಸದಾಗಿ ತಗೆದದ್ದು, ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ಪರಿಹಾರಿ, ಬಲಕಾರಿ. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣ. ಕುರಿ ಬೆಣ್ಣೆಯ ರಸ, ವಿಪಾಕ ಹಿತಕರ. ಕೊಂಬಿನ ಕುರಿ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಉಗ್ರ ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ಶೀತಲ. ಮೇಧೋಹರ. ಗುರು.[೪೩] ಹಸು ಅಥವಾ ಎಮ್ಮೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಆಗತಾನೇ ತೆಗೆದಿದ್ದಾರೆ ಅಬಾಲ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಬಲಕಾರಿ. ಧಾತುವರ್ಧಕ, ಅದು ಸ್ವಾದ. ಮೇದಾಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ, ಒಗರು, ಕೊಂಚ ಹುಳಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಂಶದಿಂದ ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಹುಳಿ ಕಟು, ಕ್ಷಾರ ಗುಣದ ಹಳೆ ಬೆಣ್ಣೆಯು ವಾಂತಿ, ಮೂಲವ್ಯಾದಿ, ಚರ್ಮಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮೂಲ. ಕಫಹರ. ಗುರು. ಮೇಧೊಧಾತುವರ್ಧಕ ದಿನವೊಂದು ಕಳೆದಂತೆ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಹೊಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.[೪೪] ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಧವಾದ ಬೆಣ್ಣೆಗಳ ಗುಣ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತು ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ.

**ತುಪ್ಪ :**

ತುಪ್ಪವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಹಲವು ವಿಧವಾದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. "ಹೊಸ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಗಿದಾಗ ಜರಡೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕರಗಿಸಿದ, ಶೋಧಿಸಿದ ಈ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿ ಸುಟ್ಟುಗವನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ನೊರೆಗಳೆಲ್ಲ ಅಡಗಿ ಕೆಂಪಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುವಾಸಿತವಾಗಲು, ಸ್ವಲ್ಪ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತ ಬಾಣಸಿಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಕಪ್ಪಾದ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಒಂದನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರದ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಉತ್ತಮ ಸುವಾಸಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.[೪೫] ಇದು ಉತ್ತಮವಾದ ಹೊಸತುಪ್ಪ. ಇದು ವಾತಪಿತ್ತ ಪ್ರಶಮನ ಮತ್ತು ಸುವಾಸಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಧುರವೂ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಮ್ಮೆಯ ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಕಾಯಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಳೆಯ ನಾರುವ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಯ ಬೀಜದ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕಾಯಿಸಿ ಮೊದಲೇ ಕಾಸಿದ ಹಾಲಿಗೆ ಸುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೆಣ್ಣೆ ತಗೆದು ಕರಗಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿನೀರು ಮತ್ತು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬಳಿಕ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಭಾಗವು ಇಂಗುವವರೆಗೂ ಕಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಾರುವ ತುಪ್ಪವು ಸದ್ಯೋಘೃತದಂತೆ ಹಸನಾಗಿ ರುಚಿಕರವೆನಿಸುತ್ತದೆ.[೪೬] ತಿಳಿಯಾದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನಯವಾಗಿ ಅರೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮಡಕೆಯ ಒಳಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ತೊಡೆದಿರಿಸುವುದು. ಹೊಸ ಜೇನುಮಣಕ್ಕೆ ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತೊಡೆದಿರಿಸುವ ಮಡಕೆಗೆ ಸುರಿದು ಅದರ ಬಾಯಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ತಿಳಿದಿಪ್ಪುವನ್ನು ಹಾಕಲು ಆ ಮಡಿಕೆಗೆ ಸೋರುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ಆ ಮಡಿಕೆಯೊಳಗಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತೆಗೆದು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅದು ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.[೪೭] ಹೊಸದಾದ ಹಾಲಿಗೆ ಅದರಷ್ಟೆ ಸುಣ್ಣದ ನೀರನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಅದರ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಹಸನಾದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಿ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಕಾಯಿಸಿದರೆ ಆ ತುಪ್ಪವು ಹಸನಾಗುತ್ತದೆ.[೪೮] ಮಂಗರಸನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಪಡೆಯುವ, ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ, ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಹಾಗೂ ನಾರುವ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಸನಾಗಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು, ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಅರೆತುಕೊಂಡಿರುವ ಜ್ಞಾನ ಅಮೋಘವಾದುದು. 'ಘೃತಮಿಲ್ಲದೂಟದ ಸುಖಂ ವ್ಯರ್ಥ' ಎಂದು ಸೋಮೇಶ್ವರ ಶತಕದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪದ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ. ಶಾಸನಗಳಲ್ಲೂ ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪದ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ

ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನಲ್ಲದೇ ಕೇವಲ ಒಂದುವರೆ ದಿನ ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವ ತುಪ್ಪ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಹ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜನರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ತುಪ್ಪದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನೂ ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿನ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆ, ಸುಗಂಧ ಸೇರಣೆ ಮಾಡಲು ಈ ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು, ತುಪ್ಪದ ಪ್ರಮಾಣವರಿತು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪುಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಹುಳಿ ಮೊಸರನ್ನು ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಅಥವಾ ಬೂದಿಯನ್ನು ಹುಳಿ ಮೊಸರೊಡನೆ ಹಾಕುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಕೊಮ್ಮೆ(ಪುನರ್ನವ), ನುಗ್ಗೆ(ಶಿಗ್ರು) ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯನ್ನು (ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು) ಹಾಕಬಹುದು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಪಾಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಸೌಟಿನಿಂದ ಮಗುಚುತ್ತಿರಬೇಕು. ವಾಸನೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಹೀಗೆ ಪಾಕ ಮಾಡಬೇಕು.[೪೯] ಈ ರೀತಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಪ್ರಸಾಧನ(ಶುದ್ಧಿ)ಗೊಳಿಸಿ, ಅಂತಹ ಉತ್ತಮ ತುಪ್ಪವನ್ನೇ ಊಟದಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಬೇಕು.

**ಮಧುರ ಪಾನಿಯಗಳು :**

ಮಧುರಪೇಯ, ರುಚಿಕರಪಾನೀಯ, ಸಿಹಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನೆ 'ರಸಾಯನ' ಎಂದು ನಿಘಂಟುಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ರಸ, ರಸಾಯನ ಶಬ್ಧಗಳಿಗೆ ದ್ರವ ರೂಪದ ಪದಾರ್ಥ ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಹಲವು ಬಗೆಯ ರಸಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. "ಷಡುರಸಮುಕ್ಕುಮಿವು ತಮ್ಮೊಳೊದೊಂದು ಬೆರಿಸಿ ತೋರಲ್ ಸ್ವಾದು ರುಚಿರಸಾಯನಮನಿಕ್ಕುಂ" ಎಂದು ಎರಡನೇ ಮಂಗರಸನ ಅಭಿನವಾಭಿಧಾನ ನಿಘಂಟು ಹೇಳುತ್ತದೆ.[೫೦] ಅಂದರೆ ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಒಗರು, ಈ ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇನ್ನು ಮಂದುವರೆದು ಹಾಲು, ಹೂ, ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ, ಧಾನ್ಯ, ಸಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಗಳಿಂದ(ಕಬ್ಬು) ಹಲವು ವಿಧದ ಮಧುರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮತೋಲನತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪೂರಕವಾಗಿವೆ.

"ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಧಾಸೀನ ಸೇವೆತ್ಯೆಕ್ಕಂ ರಸಾಯನಂ

ದೃಢಗಾತ್ರೋ ಭವೇತ್ತನ ವಲಿಪಲಿ ತವರ್ಜಿತಃ

ಜೀವೆಚ್ಯ ಸುಚಿರಂ ಕಾಲಂ ಸರ್ವರೋಗ ವಿವರ್ಜಿತಃ" ಎಂದು ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.[೫೧] ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸರ್ವ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸಲು,

ಸದೃಢವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಶುಚಿ-ರುಚಿ ಕಾಲವನ್ನು ಅರಿತು ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸಿಹಿಹಣ್ಣು, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಹೂ ಬಳ್ಳಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಧುರ ಪಾನೀಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಕುರಿತು ಹಲವು ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು ಉದಾಹರಿಸುತ್ತವೆ.

**ಷರಭತ್ತು : ಪಾನಕ**

ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆ ಜೊತೆಗೆ ನೀರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮತನ ಮಾಡಿ ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಕರ್ಪೂರ, ಮೆಣಸುಕಾಳು ಹಾಕಿ ಸಿದ್ದ ಮಾಡಿದ್ದು ಷರಭತ್ತು ಅಥವಾ ಪಾನಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿರಿ ಕಿವುಚಿರಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ತಣ್ಣೀರು ಸಹಿತ ಮೆಣಸಿನಕಾಳು ಮತ್ತು ಕರ್ಪೂರ ಕೂಡಿಸಿರಿ, ಇದನ್ನು ಪ್ರಪಾನಕ ಎಂದು ಮಂಗರಸ ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಭೀಮಸೇನ ಹೇಳುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪಾನಕವಿದು. ಈ ವಿಧವಾದ ಪಾಕದಿಂದ ಶೀಘ್ರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತನಿಸುವ ತೃಪ್ತಿಕಾರಿ ಪಾನಕ.[೫೨] ಇಂದಿನ ಜನಪದರು ಮೇಲಿನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮಾವಿನ ಶೀಕರಣೆ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ಪಾನಕ :**

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಕಾಳು ಜೊತೆ ಲವಂಗ ಹಾಗೂ ಕರ್ಪೂರ ಪುಡಿ ಕೂಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವುದು ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವಿದು. ಬಾಯಿರುಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧವಾದ ಪಾನಕ ಇಂದಿನ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ.

**ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪಾನಕ:**

ಮೊಸರು ಕಡೆದು ತಯಾರಿಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿಶುಂಠಿ ಬೆರಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನಕವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪಾನಕವೆನ್ನುವರು. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಕ. ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ಅಗ್ನಿವರ್ಧಕ.[೫೩] ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಕಾರಕ(ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ)ಯೂ ಅನೇಕ ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಊಟದ ಸಂಗಡ ತಿಂದಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಉರಿಕಾರಕ ನಿವಾರಿಸಲು ಊಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರ.

**ನಿಂಬೆ ಪಾನಕ :**

ಸಕ್ಕರೆ ನಿಂಬೆರಸ ಏಲಕ್ಕಿ ಚೂರ್ಣ, ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ತಂಪಾದ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಥಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಪಾನಿಯವೇ ಪಾನಕ. ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಷರಭತ್ತು, ನಿಂಬೆಪಾನಕ ಎಂದು ಇಂದಿಗೂ ಬಳಕೆ ಇದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಉಷ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅತಿಥಿ ಸತ್ಕಾರಗಳಿಗೆ, ಧಣಿದು ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಮಿಸಲು ನಿಂಬೆ ಪಾನಕವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಸಂಪ್ರದಾಯ.

ಮಂಗರಸನು ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ಪಾನಕ ಕುರಿತು

“ಹದನಾಗಿ ರಸವಡೆದ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಹುಳಿಯ
ನದರ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯಾಗಲಿ ಸುಣ್ಣ
ದೂದಕವಾಗಲಿ ಕೂಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಸಿದೊಡೆ ಹುಳಿ ಹೋಗಿ ಸಪ್ಪೆಯಹುದು
ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯಿಕ್ಕಿ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಹುಡಿಯಮಂ
ಪುದುಗಿಸುವುದುತ್ತರಣಿಯಂ ಸುಟ್ಟ ಬೂದಿಯಂ

ಮಿದಿಡಿ ಕೊಳುತಂ ಲೊಯಿರಸದ ಹಳುಕಿನ ರಸವ ತಗೆದು ಸಕ್ಕರೆಯಿಡುವುದು”[೫೪] ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಹುಳಿಯನದರ ಸಿಪ್ಪೆಯ ತಗೆದು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯಾಗಲಿ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿಯಾಗಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಸಿ ಹುಳಿ ಹೊಗಿ ಸಪ್ಪೆಯಹುದು(ತಗೆದು) ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ, ಕರ್ಪೂರ ಕಸ್ತೂರಿ ಪರಿಮಳದ ಪುಷ್ಪ ಹಾಕಿ ನಾನಾ ತರಹದ ಪಾನಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮಂಗರಸ ಹೇಳುವ ಈ ವಿಧವಾದ ಪಾನೀಯ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ.

**ಎಳೆನೀರು (ನಾರಿಕೇಳ) :**

ತೆಂಗಿನ ಮರದಿಂದ ಸಿಗುವ ಎಳನೀರನ್ನು “ವೃಕ್ಷಾಂಬು” ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಧುರ, ವೃಷ್ಯ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೊಗಸಾದ ಎಳೆ ನೀರನ್ನು ಕೊಯ್ದು ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಕೊಚ್ಚಿ ಎಳೆ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಪರಿಮಳಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಇದರ ಹೆಸರು ನಾರಿಕೇಳ. ರಸಾಯನ ಎಂದು ಮಂಗರಸ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ, ಇನ್ನು ಇತರೆ ಸಮಕಾಲೀನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ವಿವರಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ನಾರಿಕೇಳಾಮೃತ, ಘೃತಪೂರಸಾರ, ಕರ್ಪೂರಮೃತ ನೀಡಿದರು ಎಂದು ಇಮ್ಮಡಿ ಚಿಕ್ಕ ಭೂಪಾಲನ ಸಾಂಗತ್ಯ(೮೦)ರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹಾಲೂ ಸಕ್ಕರೆ ತುಪ್ಪ ಮೊದಲಾದ ಘೃತ ನಾರಿಕೇಳುವ ಎಂದೂ ವರನಂದಿಕಲ್ಯಾಣ(೪೫೪)ರಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿರುದನ್ನು ಡಾ, ಬಿ. ಮಂಜುಳಾವರು ತಮ್ಮ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ.[೫೫]

ಎಳೆನೀರನ್ನು ಜನಪದರು ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಳೆನೀರು ಸಿಹಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಪಿತ್ತ, ಭ್ರಾಂತಿ, ಪರಿಹಾರಿ. ಹೆರಿಗೆ ಅನಂತರ ಎಳೆನೀರು ಪ್ರಶಸ್ತ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ನೀರು ಹಳೆಯದಾದರು ಪಿತ್ತವರ್ಧಕ. ಹೊಸ ಎಳೆನೀರು ಪಿತ್ತಹರ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿಜಂತು ನಿವಾರಕ. "ಎಳೆ ತೆಂಗಿನ ನೀರು ಶೀತಲ ಮತ್ತು ಕಟು ವಿಪಾಕ. ಕಷಾಯ ಮತ್ತು ಒಗರು. ಬಲಿತ ಮತ್ತು ಎಳೆಕಾಯಿ ಗುಣ ಒಂದೇ. ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮೊದಲು ಎಳೆ ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದ ಅನಂತರ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ತೆಂಗಿನ ಸೇಂದಿ(ನೀರಾ) ಸೇವನೆ ನಿಷಿದ್ಧ. ಕ್ಷಯ, ಉಪವಾಸ. ದಾರಿ ನಡೆದು ಸೋತಾಗ, ಅತಿಮಾತಿನಿಂದ ಸೊರಗಿದಾಗ, ಅತಿ ಮೈಥುನಯೋಪೀಡಿತ, ಬಿಸಿಲುನಿಂದ ಬವಳಿ ಬಂದಾಗ, ವ್ಯಾಯಾಮಶೀಲರು ವಾತ, ಕಫರೋಗಿ ಸಹ ಎಳೆನೀರು ಸೇವಿಸಬಹುದು.[೫೬] ಎಳೆನೀರು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

**ಸೇವನೆ ಕಾಲ :**

ಆಹಾರ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ನಾರಿಕೇಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗುಲ್ಮ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹಾರ. ಸೆಂದು(ನೀರಾ) ಜಲ ಬಹಳ ಶೀತಲ. ಸೆಂದು ಬಳಸುವುದಾದರೆ ಕರ್ಪೂರ ಸಹಿತ ಬಳಸಿರಿ.[೫೭]

**ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು :**

ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿನ ಕುರಿತು ಪ್ರಕರಣ ಎಂದು ವಿಭಾಗಿಸಿ ಕಬ್ಬಿನ ವಿಧಗಳು ಅವುಗಳ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವ ಉಪಯೋಗ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಿಳಿಕಬ್ಬು, ಕರಿಕಬ್ಬು ಎಂದು ಬಳಕೆ, ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿಕಬ್ಬು, ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ಗುರು. ರುಚಿಕಾರಿ, ಸಂಜೀವಿನಿ ಗುಣಗಳಿರುವ ಕಬ್ಬು ಸಿಹಿ ರಸದ್ದು. ಶ್ರಮ ನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ. ಕರಿ ಕಬ್ಬಿನ ಬಣ್ಣದ್ದು ಇದೇ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮೈ ಉರಿ ಪರಿಹಾರಿ. ಮಧುರರಸ ಗಾಯ ಮತ್ತು ಮೈವಾತ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಅಪಥ್ಯ, ಬಿಳಿಕಬ್ಬು ಅತಿ ಸಿಹಿ, ಶೀತ, ಕಫಕಾರಿ. ಪಿತ್ತಹರ. ಅತಿ ಶರೀರ ಪುಷ್ಟಿಕಾರಕ ಉಳ್ಳದ್ದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕಬ್ಬಿನ ರಸ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಮತ್ತು ಅತಿ ಗುರುವಾಗುತ್ತದೆ, ಕಫದೋಷ ಪರಿಹಾರಿ. ಪಾಕ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ವಿದಾಹ(ಹೊಟ್ಟೆ ಮೈಭಾರ)ಕಬ್ಬನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ರಸ ತಗೆದು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಭೇದಿ, ಬಲಕ್ಷಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಗಾಣದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬು ಹಿಂಡುವಾಗ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ದಪ್ಪಕಾಂಡದ ರಸವು ವಾತಪಿತ್ತ ಶಮನವಾಗುವ ಸ್ವಭಾವದ್ದು. ದೇಹಪುಷ್ಟಿಕರ. ಮಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಶೋಧಕ.[೫೮] ಮಂಗರಸನು ಬಿಳಿಯಕಬ್ಬು, ಕರಿಕಬ್ಬು, ಮರಕಬ್ಬು ಎಂದು ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ(ಶೈತ್ಯ ಮಾಡಿ) ಅವಕ್ಕೆ ರಸವತ್ತಾದ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಹುಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂಡಿ ವಿವಿಧ ಪರಿಮಳವನ್ನಿಕ್ಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಧ'-ವಿಧವಾದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಆಯಾ ಹಣ್ಣುಗಳ ಇಕ್ಷುಸಾರ

ರಸಾಯನಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ಪಂಡಿತ ಚೆನ್ನಬಸವಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ತುಂಡು ತುಂಡಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಗಾಣದೊಳರೆದು ಹಿಂಡಿ ರಸಮಂ ತೆಗೆದು ಕಾಯಿಸಿ ಉಳಿದದ್ದು ಖಂಡಶರ್ಕರ(ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ)ವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಸಂದು ಸಂದುರಡಿದ ಕಬ್ಬನ್ನು ತಂದು ಗಾಣದಲ್ಲಿಕ್ಕಿ ಅರಿದಡೆ ಬೆಂದು ಪಾಕಗೊಳ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಎಂದು ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದನ್ನು ಬಿ.ಮಂಜುಳಾರವರು ತಮ್ಮ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ.[೫೯] ಹೀಗೆ ಕಬ್ಬಿಣ ರಸವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

**ಅಮೃತಸಾರ :**

ಒಂದು ಪಡಿ (ಎರಡು ಅಳತೆಯ ಸೇರು) ಸಕ್ಕರೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಪಡಿ ನೀರು ಅರ್ಧ ಬೋಗಸೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಅಷ್ಟೇ ಸಿಹಿಮೊಸರು ಹಾಕಿ, ಪಳಗಿದ ಮಡಿಕೆಗೆ ಸುರಿದು ಉರಿಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಕುದಿ ಬಂದಾಗ, ಒಂದು ಪಡಿಯನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ತಗೆದಿರಿಸಿ ಉಳಿದಿದ್ದನ್ನು ಮಂದವಾಗುವರೆಗೂ ಕುದಿಸುವುದು. ಉಳಿದ ಮಂದಗಾದ ಅಂಶವೇ ಅಮೃತ ಸಾರ ಎಂದು ಹೆಸರು.[೬೦] ಇದನ್ನು ಕಜ್ಜಾಯಗಳ ಜೊತೆ ನೀಡುವರು. ಅಂದರೆ ಹೋಳಿಗೆಯ ಜೊತೆ ಶೀಕರಣೆ, ಬೆಲ್ಲದ ನೀರು ನೀಡುವ ರೀತಿ ಬಳಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

**ಗುಡಪಾಕ :**

ಹೊಸ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣಿನ ಹುಳಿ ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ತಂಪಾದ ಹಾಲನು ಬಿಟ್ಟು ಬೆಂಡೆಯ ಬೇರಿನಿಂದ ತಿಳಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ ಅದರಿಂದ ಹನಿ ಹನಿಯಾಗಿ ದ್ರವವು ಸೋರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸುಗಂಧ ಪರಿಮಳ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಶೈತ್ಯ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಇದರ ಹೆಸರು ಗುಡ ಪಾಕ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.[೬೧] ಜನಪದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಬೆಲ್ಲದಪಾಕ (ಬೆಲ್ಲದ ಆಣ) ರಸಾಯಣ, ಶೀಕರಣೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೋಳಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಂಗರಸನು ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ, ನೆರಳೆ, ನಿಂಬೆ, ಬಾಳೆ, ಹಣ್ಣುಗಳ ತಿಗುಡು(ತಿರಳು) ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಅಂಬಿಲದಲ್ಲಿ ಅರಿದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದಾಗ ಅದರದರ ರಸ ಬಿಡುವುದು. ಆ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಪರಿಮಳ ದ್ರವ್ಯ ಹಾಕಿ ಹೊಸ ಕರಗ(ಹತ್ತಿ)ದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಒದ್ದೆಯ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಶೈತ್ಯ ಪರಿಮಳನಿಕ್ಕಿ ಪಾನವ ಮಾಡುವುದು. ಯಾವ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನೀಯವು ಆಯಾ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವೆನಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.[೬೨] ಅಂದರೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ರಸಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ನಂತರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅನುಸಾರ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ರುಚಿಕರವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಹತ್ತಿಯ ಸುರುಳಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನೆನಸಿ

ಮುಗ್ಗದಂತೆ ಅವನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಬೇಕಾದಾಗ ಹತ್ತಿಯ ಸುರುಳಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಹಿಂಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೊನೆಯಿಲ್ಲದ ನಿಂಬೆಯ ಹುಳಿಯನ್ನು ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಆಯಾ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವೆಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸವುದು. ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸಗಳ'ನ್ನು ಪಡೆದು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತೆ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನವು ಅಮೋಘವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ರಸಾಯನಗಳ ಪುನಃ ಬಳಕೆಯು ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ರಸಾಯನಗಳ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ.

**ಕದಳಿಪಾನ : (ಬಾಳೆ)**

ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಭಾಗ(ಉದಕ), ೨ಭಾಗ ಮಾದಲದ ಹುಳಿಯ ಪಾವಡೆಯಲಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕರ್ಪೂರವ ಹಾಕುವುದು. ಪರಿಮಳವುಳ್ಳ ಪುಷ್ಪ, ಸುಗಂಧವಾದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತುಂಡು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಹಾಕುವುದು. ಇದು ಕದಳಿ ಪಾನ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದೆ ರೀತಿ ಬೆಳುಗಾರ(ಟಂಕಣ) ಸೈಂಧವಲವಣ. ಯವಕ್ಷಾರ, ಮುತ್ತುಗದಫಲ, ಮೆಣಸು, ಕರ್ಪೂರ ವುಮ್ಮತ್ತದ (ಮದ್ದು ಗುಣಿಕೆಕಾಯಿ) ಬೀಜ ಎಳೆಜಾಜಿ ಸೊಪ್ಪು ಇವನ್ನು ಅರೆದುಕೊಂಡು ನೇರಳೆ, ಬಾಳೆ, ಮಾವು, ಹಲಸು, ಬೆಲ್ಲ, ದಾಳಿಂಬೆ ಮೊದಲಾದ ಕಳಿತ ಹಣ್ಣುಗಳೊಡನೆ ಕಲಸಿ ಬಿಸಿಲೊಳಗೆ ಇಟ್ಟು ರಸ' ತಗೆದು ಬಳಿಕ ಆ ರಸಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ದೊನ್ನೆಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅವಕ್ಕೆ ಪರಿಮಳ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಸನು ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.[೬೩] ಅಂದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಂಗರಸನು ರಸಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಸರ್ವ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾವಿನ ರಸವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಮಂಗರಸ ಅಕಾಲ ಮಾವಿನ ರಸ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.

ಎಳೆಯದಾದ ಮಾವಿನಕಾಯ ಸೊನೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಗೆದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆಮೇಲೆ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಿಲುಬೆಯಂತೆ ಸೀಳಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿಚೂರ್ಣ(ಪುಡಿ) ಮಾಡಿ ನಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮುಗ್ಗದಂತೆ ೧೫ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬಿಳಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಒಣಗಿಸಿ ಮತ್ತೆ ತಗೆದಿಡಬೇಕು. ತನಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಒಂದು ಮಡಿಕೆಗೆ ನೀರು ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಅರೆದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಪ್ಪಳ, ಹರಿದ ಸೊಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತಂಪು ಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಮತ್ತೆ ಶೋಧಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾವಿನಎಳೆ ಚಿಗುರನ್ನು ಚೂರು ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರಸುವುದು.[೬೪] ಇದು ಸಂರಕ್ಷಿತ ಸಿದ್ಧ ಮಾವಿನ ರಸ ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ. ಇಂದಿನ ಮಾವಿನ ರಸಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯು ಸಹ ಪ್ರಾಚೀನರ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನರು ಅನುಸರಿಸಿದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಇಂದಿನ ರಸಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೆವೆ. ಅಂದು ಯಾವುದೇ

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ವರ್ಷವಿಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕರಿಗೆ ಸೋಜಿಗ ಹಾಗೂ ವಿಸ್ಮಯ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತುಪ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಹಣ್ಣು ವಿವಿಧ ಫಲಗಳು. ಕರ್ಪೂರ ಕಸ್ತೂರಿ ಬೆರೆಸಿದ ರಸಾಯನ ಎಂಬ ಪುರಂಧರ ನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ರಸಾಯಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜೈಮಿನಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 'ಮಧುರಶರ್ಕರರಾಮಿಷ ಪಳಿದ್ಯ, ಸೀಕರಣೆ ಶಾಕತಣಿವಣ್ಣಳ ರಸ ರಸಾಯನ ಸಾರ್ಗಳ' ಎಂದು ಚೆನ್ನಬಸವ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ 'ಬಟ್ಟಲರಸಾಯನವವುಂಟೆ' ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಬಿ. ಮಂಜುಳಾರವರು ಇತರೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ರಸಾಯನ ಬಳಕೆ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.[೬೫] ಜೈನಧರ್ಮದವನಾದ ಮಂಗರಸ ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಹಾರ, ಮಧುರ ಪಾನಕಪಾಕಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಮಧ್ಯ ಪಾನೀಯ, ಕಷಾಯಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಸಿಲ್ಲ.

**ಮದ್ಯ ಪಾನೀಯಗಳು**

ಅಮಲೇರಿಸುವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಮದ್ಯಕ್ಕೆ ಸೋಮ, ಸುರೆ, ಸೂರಾ, ಸಿಂಧೀ, ನೀರಾ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಈ ಶಬ್ದಗಳು ಪುರಾಣ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದೇರೀತಿ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯದ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವನ್ನು ಮಾರುವ ಬೀದಿಗಳು, ಪ್ರದೇಶಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿದ್ದವು. ಮದ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಗೌರವಸ್ಥಾನ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಮರಸ ಪಾನೀಯವು ದೇವತೆಗೆ ಅತಿ ಪ್ರಿಯ ಪಾನೀಯವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಸುರೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ, ಮದಿರೆ, ಸೋಮರಸ ಮುಂತಾಗಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಮದ್ಯ ಪಾನೀಯಗಳು ಇಂದು ಕಳ್ಳು, ಸೇಂಧಿ, ಹೆಂಡ, ಸಾರಾಯಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹಿಂದೆ ಮದ್ಯವನ್ನು ಔಷದವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ವಿಲಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಆಡಂಬರಕ್ಕಾಗಿ ಅತಿಥಿ ಸತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ, ಜೀವನದ ನೋವು ಜಂಜಾಟಗಳನ್ನು ಮರೆಯುದಕ್ಕಾಗಿ, ಹಾಗೂ ನಶೆ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮದ್ಯ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಯಾವ ದೃಷ್ಟಿ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ವೈಭವಪೂರಿತ ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಳಿಕೆ ಹೇಗಿತ್ತು? ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿವುದು ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಂಪನು ೩೬೦ ಜಾತಿಯ ಕಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾನೆ.[೬೬] ಮದ್ಯವನ್ನು ಕಳ್ಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಳ್ಳು ಕುಡಿಯುವುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂಬುದು ಆಗಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದ್ದಿತು. ನಯಸೇನನ ಧರ್ಮಾಮೃತದಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳಸಿಗೇರಿ(ಹೆಂಡ ಇಳಿಸುವ ಬೀದಿ), ಕಳ್ಳಸಗೇರಿ ಕಳ್ಳು ಎಂದು ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಹೆಂಡ, ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವ

ಸಾಮರಸ್ಯವಾದರೂ ಏನು ಎಂಬ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನಯಸೇನನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ.[೬೭] ನಯಸೇನನು ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಮದ್ಯಗಳು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಸಿರಿಶಿಂಬಿ, ತಂಪುಗ, ಬಕರಿ, ಗಂಗಾಸಾಗರ, ಸೂರಾಳ, ಸೋಮ, ವರವಾಣಿ, ಮರವಟಿಗೆ, ಹೆಂಡಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು. ಸೋಮೇಶ್ವರನ ಮಾನಸೊಲ್ಲಾಸ ಗ್ರಂಥವು ೧೦-೧೨ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಲಿತವಿದ್ದ ಹತ್ತಾರು ಮದ್ಯ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಬಗೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಮ, ಸುರಾ, ಗೌಡಿ, ಪೈಷ್ಠಿ, ಮಾಧ್ವೀ ಮುಂತಾದ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಪ್ರಮೂಖವಾಗಿದ್ದವು. "ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.[೬೮] ಆದರೆ ಇಂದು ಸಾರಾಯಿಂದ ರೋಗ ಬರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಮುಖ್ಯವಾದ ಮದ್ಯಗಳೆಂದರೆ ಕಕ್ಕರ, ಪೈಷ್ಠಿ, ಗೌಡೀ, ಮಾಧ್ಧೀ, (ಪಂಪನ ಮಧು) ಮಾಧ್ವೀಲವ, ಕೃಷ್ಣಸುರೆ, ಚಿಂತಾಮಣಿ ಮತ್ತು ಸೀಧು ಕಲುಸಿದಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಮಾರೀಚಿ ತೊಡರ್ಪು ಸೆರೆದೆ, ಕಕ್ಕರಗಳು ಪಕ್ಕಾ ಕನ್ನಡ ಕಳ್ಳುಗಳಾಗಿವೆ. ಪಂಪಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ತಾಳೆ, ಕಿರಿತಾಳೆ, ಹಲಸು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಮದ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.[೬೯] ಕಳ್ಳು, ಸುರೆ, ಮದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಮಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಅಂಶ ಪಂಪಭಾರತ ಹಾಗೂ ಮಾನಸೊಲ್ಲಾಸಗಳಿಂದ ಅರಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹಲಸು, ಖರ್ಜೂರಗಳಂತ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೂ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕಿ, ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜವೆಗೋಧಿಯಂತಹ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬು, ತಾಳೆ, ತೆಂಗು, ಈಚಲಗಳಂತಹ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಸುರೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. "ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಬ್ಬು, ಖರ್ಜೂರ, ಅಕ್ಕಿ, ಬಾರ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮದ್ಯಗಳೂ ವಿಶೇಷ ರೂಪದವು. ಇವು ಐದು ಮದ್ಯ ತಯಾರಿಯ ವಿಶೇಷ ಮೂಲದ್ರವ್ಯಗಳು. ಅವುಗಳ ಪೈಕಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ವಿಶೇಷ ಗುಣದವುಳ್ಳದ್ದು."[೭೦] ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಮಧ್ಯದ ಇತರ ಮೂಲವಸ್ತುಗಳು ಇವೆ. ಮದ್ಯ ಬಳಿಕೆಯು ಶೂದ್ರಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಹಾರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದಲ್ಲ. ಈಚಲು ಬೆಲ್ಲಗಳಿಂದ ಸೊಗಸಾದ ಮದ್ಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ಮಾರ್ಕೊಪೊಲೊ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.[೭೧]

ಗೌಡಿ, ಮಾಧ್ವಿ, ಪೈಷ್ಟೀ ಎಂಬ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ ರಸಗಳಿವೆ. ಧಾತಕೀರಸ ಮತ್ತು ಗುಡಾದಿ(ಬೆಲ್ಲ)ಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾದದ್ದು ಗೌಡಿ ಎಂಬ ಮದ್ಯ. ಪುಷ್ಪದ್ರವ ಮತ್ತು ಮಧುಸಾರಮಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಾಧ್ವೀ ಮದ್ಯರಸ. ಧಾನ್ಯ ಪಿಷ್ಟ(ಹಿಟ್ಟು)ಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ್ದು ಪೈಷ್ಟಿ ಎಂಬ ಮದ್ಯ. ಗೌಡೀ ಮದ್ಯವು ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಉಷ್ಣ, ಮಧುರ, ಬಲಕಾರಿ ಕಾಂತಿವರ್ಧಕ, ತೃಪ್ತಿದಾಯಕಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಮಾಧ್ವೀ ಮದ್ಯರಸವು ಸಿಹಿ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತ, ಪಿತ್ತ, ಕಾಮಾಲೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾದಿ, ಪ್ರಮೇಹ ನಿವಾರಕಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ. ಪೈಷ್ಟಿ ಮದ್ಯವು ಖಾರ, ಹುಳಿ, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಹಿ, ದೇಹದ ಅಗ್ನಿವರ್ಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಸ್ತ. ಸೇಂಧಿ ಒಗರು ರಸ, ಬಿಳಿ

ಸೈಂಧಿಯು ಬಾಯಾರಿಕೆ, ದುಃಖ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕದಂಬಜನಿತ ಕಾದಂಬರಿ ಸಿಹಿ, ಪಿತ್ತಹರ, ಮಾನಸಿಕ ಭ್ರಮಹಾರಿ. ಕಬ್ಬಿನಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾದ ಮದ್ಯವು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಶೀತ, ಮನೋಹರ. ಎಲೆ ಚಿಗುರಿನ ಮದ್ಯವು ಕಾಮೋದ್ದೀಪಕ. ಮದನಿವಾರಕ. ಸರಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು.[೭೨] ಧಾನ್ಯದಿಂಧ ಸಿದ್ಧವಾದ ಮದ್ಯವು ಆಯಾ ಸದೃಶ ಗುಣವಾದರೂ ಗುರು ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಕಾರಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಧಾತಕೀ ಹೂವಿನ ಗುಣದ್ದು, ಶೀತ ಹಾಗೂ ಚೇತೋಹಾರಿ. ಶರ್ಕರಾ(ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ) ಸಿದ್ಧವು ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥವರ್ಧಕ'.

ಎಲ್ಲ ಮದ್ಯ ರೋಗಕಾರಕ, ವಾಥಾದಿ ದೋಷಕಾರಕ. ಹಳೇ ಮದ್ಯವು ರೋಗ ಸಕಲ ನಿವಾರಿ, ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ, ಶಕ್ತಿದಾಯಕ, ಅಗ್ನಿದಾಯಕ ಮದ್ಯಗಳು. ಅಗ್ನಿವರ್ಧಕ, ರುಚಿಕಾರಿ, ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಖಾರ, ಹುಳಿಪಾಕ ಮತ್ತು ರಸಗಳುಳ್ಳ ಎಲ್ಲ ಮದ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಸ್ವರ ಪ್ರತಿಭಾ, ವರ್ಣದಾಯಕ, ರುಚಿಕಾರಿ, ಉಷ್ಣ, ತುಷ್ಟಿದಾಯಕ, ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ. ನಿದ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಹಿತ, ಕೃಶರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹಿಗಳಿಗೆ ಹಿತ. ರೂಕ್ಷ ಸಹ.[೭೩] ಎಲ್ಲಾ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುವಂತಹದ್ದು, ವಾತ, ಕಫಹರ ಹಾಗೆಂದು ಮದ್ಯವನ್ನು ಯುಕ್ತಾ ಯುಕ್ತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಿನಹ ಯುಕ್ತಿ ಬಿಟ್ಟು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮದ್ಯವು ವಿಷಕ್ಕಿಂತ ಘೋರ. ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಬೇಡ ಅಥವಾ ಅಲ್ಪವಾಗಿ ನೀರಿನ ಸಂಗಡ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅನ್ಯತಾ ಮೈನೋವು, ವಾತ, ಶೀತಲತೆ. ದಾಹ, ಮೋಹ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಮದ್ಯ ಕೂಟದ ವರ್ಣನೆ :**

ಮದ್ಯ ಕುಡಿತದ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಹಾಗೂ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು ರಮ್ಯವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಕುಡಿತದ ಪರಿಣಾಮ, ಸಮಾಜದ ಮನ್ನಣೆ ಅದರ ಕುಡಿತದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕೃತಿಗಳು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಶತ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಕನ್ನಡಿಗರು ಈ ಸುರಪಾನಗಳನ್ನು ಸದಭಿರುಚಿಯ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ಶತಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪಗೊಂಡ ಶಿಲ್ಪಗಳು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಕಾವ್ಯಗಳು ಈ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಪುಷ್ಠಿಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಚಂದ್ರಿಕಾ ವಿಹಾರ ವೇಶ್ಯಾವರ್ಣನ ಅಥವಾ ಮಧುಪಾನ ಗೋಷ್ಠಿಯೆಂದು ಅಷ್ಟಾದಶ ವರ್ಣನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವೆ.[೭೪] ನಂಜುಂಡನ ರಾಮನಾಥ ಚರಿತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಪಾನದ ಗೋಷ್ಠಿಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಗೋಷ್ಠಿಗಳ ವಾಸ್ತವಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಶಿಲ್ಪಶಾಸನ ಹಾಗೂ ಬಿತ್ತಿಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆತ್ತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸುರಪಾನ ಸೇವೆಯನ್ನು ವಿರಾಮವಾಗಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಭಾ ಮರ್ಯಾದೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೌಟಿಲ್ಯನ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮದಿರಾಪೂಜೆ, ಪಾನಶಾಲೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ವಿಷಯವಾಗಿ ನಿಯಮಗಳಿವೆ. "ಮೊದಲಿಗೆ ಮಧು ದೇವತೆಗೆ ಪೂಜೆಸಲ್ಲಿಸಿ ಹಣೆಗೆ ಬೊಟ್ಟನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಿ ಪ್ರಸಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುದರೊಂದಿಗೆ ಮಧುವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರಾಚೀನರು ಮತ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯ

ಅಂಗವಾಗಿ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.[೭೫] ಈ ಮದ್ಯಕೂಟಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ಹಬ್ಬಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಣದ, ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ, ವೈವಾಹಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಸುರಪಾನವು ಮಹಾಪಾತಕವೆಂಬ ಭಾವನೆಯು ಬೆಳೆಯಿತು. ಕಾರಣ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಸಭ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಮಾಜದ ಸುಸ್ಥಿರವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವದರೊಂದಿಗೆ ಅನೈತಿಕ ಅನಾಚಾರಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾದವು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಪ್ರತಿಷ್ಟೆಯಿಂದ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳು ದೂರ ಇರಬೇಕಾಯಿತು. ಸಾರಾಯಿನ್ನು ಕೆಲವು ಕಡೆ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಯಿತು ಹಾಗೂ ಮಾರಾಟದ ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ಊರ ಹೊರಗೆ ನಡೆಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಜನಪದರು ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಆರಾಧನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗೆ ಆರೋಪಿಸಿ ಸೇವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಉದಾ : ಕ್ರಿ.ಶ ೧೦೨೩ರ ಶಾಸನ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಕೋಲಾರದ ಕೋಲಾರಮ್ಮನ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮೂಲದೇವತೆಯ ಪೂಜಾ ವಿಗ್ರಹದ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸುರಪಾತ್ರೆ ನೀಡಿದರು. ಈ ದೇವತೆಯ ನೈವೇದ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮದ್ಯ ಪಾನಕ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಈಗಲೂ ಆ ದೇವಿಯ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿದುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಉತ್ತರಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕೇತಪಯ್ಯ ನಾರಾಯಣ ದೇವಾಲಯದ(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೫೪೫) ಜಗಲಿಯಲ್ಲಿ ಸುಖಾಸೀನ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮದ್ಯ ಪೂರೈಕೆಯ ದೃಶ್ಯದ ಉಬ್ಬು ಚಿತ್ರವಿದೆ. ತುಮಕೂರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಬೇಟೆಯ ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನ ಕ್ರಿ.ಶ(೧೨೯೦)ರ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಬಿತ್ತಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೆರೆ ಇಳಿಸುವ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳ ಚಿತ್ರಣವಿದೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳು ಬುಡಕಟ್ಟು ಕೆಳಸಮುದಾಯದ ಆರಾಧನೆ ದೇವತೆಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ದೇವತೆಗಳು ಮೂಲತಃ ಸಾಮಾನ್ಯರಾಗಿದ್ದು ಅವರ ಆರಾಧನೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಗೊಂಡವರು. ಪಾನೀಯವಾಗಿ ಮದ್ಯ ಕೂಡಾ ಬಳಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದಿತು. ತಮಿಳು ಒಂದು ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಮಾತೃಕೆಯರ ಪೂಜೆಗಾಗಿ ಕುರಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಸುರೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲು ಹೇಳಿದೆ.[೭೬] ಜ್ಯೋತ್ಸಾ ಕಾಮತರು ಮದಿರಾ ಪಾನವೂ ಪ್ರಾಚೀನ ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದ್ದು ಈಗಿನಂತೆ ಪಾನೀಯದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅದು ಆಕ್ರಮಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀ ಜನರ ಮನ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ತಾನು ಮುದಗೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಅರಸರಾದಿಯಾಗಿ ವನಪ್ರದೇಶ, ನದಿದಂಡೆ, ಹೂ, ಹಣ್ಣುಗಳ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಪಾನ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ರಾಜ ಪರಿವಾರದವರು ಕುಲೀನ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಸುಕೋಮಲ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವಂತಹ ಸೌಮ್ಯವಾದ ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸ(ವೈನ್) ನಾಲಿಕೇರಾಸವ(ತೆಂಗಿನ ನೀರು) ಖರ್ಜೂರಾಸವಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಪುರುಷರು ಹೆಚ್ಚು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಪೌರುಷಕ್ಕೆ ಸವಾಲಾಗುವಂಥ ಖಾರ, ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಕಟುವಾದ ಪಾನೀಯಗಳನೆಲ್ಲಾ ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.[೭೭] ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರು ಕುಟುಂಬದ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಳಗದ ಜನ ಸೇರಿ ಸುರಪಾನ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹೆಂಗಳೆಯರು ಹಾಸ್ಯ, ಹರಟೆಗಳ ನಡುವೆ ಖಾರದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ನೆಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ

ಕಳ್ಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಂಸಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಹ ನೀರಾ ಸೇವಿಸುವುದು ಸರ್ವೆಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಇಂದಿನ ವೈನ್‌ಗೆ ಸಮ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನದ ವಿಕಾರ ಬಹುಬೇಗೆನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಅದರ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಪುರಂಧರ ದಾಸರ ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ನಾಲಿಗೆ ತೊದಲುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬುಗಳು ವಿಚಿತ್ರ ಏರಿಳಿತ ತೋರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಬಣ್ಣ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಗುತ್ತ ಮರುಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಳುತ್ತ, ಬೀಳುತ್ತ ಏಳುತ್ತ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಮೈ ಮೇಲಿನ ಪರಿವೆಯಿಲ್ಲದೇ ಅಲೆಯುವರು. ಬಹುಶಃ ವೇಶ್ಯಾಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ಈ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿರಬಹುದು, ಬಿಕ್ಕಳಿಗೆ ತೇಗು ಮುಕ್ತ ನೃತ್ಯಗಳಿಗೂ ಕೊರತೆ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಈ ಕುರಿತಂತೆ ದಲಿತ ವಚನಕಾರರು ದಾಸ ಕೀರ್ತನಕಾರರು ಮಡಿ ಮೈಲಿಗೆ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪುರಂದರದಾಸ ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಕನಕದದಾಸರ ಕೀರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುರೆ, ಸೂರಾ ಬಿಳಿನೀರಾ ಈಚಲು ಹೆಂಡಗಳ ಮಧುಪಾನ ಗೋಷ್ಠಿವೆಂದು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಯಗಳ ಸೇವನೆ' ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಮದ್ಯವನ್ನು ಗಂಡಸರು, ಹೆಂಸಗರು ವಯಸ್ಸಿನ ಬೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಷತ್ರಿಯರಲ್ಲೂ ಇತರರಲ್ಲೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಇದ್ದಿತು.

ಮದ್ಯಪಾನ ಕುರಿತು ಕನಕದಾಸರು ರಮ್ಯತೆಯಿಂದ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರಾಜನಗರ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿ 'ಸುರಪಾನ ಪರಂಪರೆ ಸಹಜವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿತ್ತು "ಇಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಕುಡಿತದ ಅಮಲನ್ನು ರಮ್ಯವಾಗಿ ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗಾನವೆತ್ತರು ಕೆಲಬರು, ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಬರು, ನಾನಾ (ದ್ಯೂತ ವ್ಯಸನ) ವಿದ್ಯದಿ ಕೆಲಬರೆ, ಮಧುಪಾನ ಗೋಷ್ಠಿಯನಿಕ್ಷಿಸಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಗೀತಗಾರರು, ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರಾಗಿರುವರು ನಾನಾ ರೀತಿ ವ್ಯಸನಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರು. ತಮ್ಮ ಸಂತೋಷದ ಆಚರಣೆ ಮತ್ತು ದುಃಖದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದ ಅವರ ಮಾತುಗಳು ಗೋಷ್ಠಿ ಎಂದಿರುವರು ಕನಕದಾಸರು. ತಂಡುಲ ರಾಶಿಯ ಮದ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೊಡವನ್ನಿರಿಸಿ ಬೇವಿನ ದಂಡೆಯನ್ನು ಮದ್ಯವನ್ನು ಕೊರೆಳಿಗಿಟ್ಟು ರೂಪ ದೀಪಾರಾಧನೆಯಿಂದಲೂ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ದೇವರಿಗೆ ಮದ್ಯವನ್ನು ಪೂಜ್ಯತೆಯಿಂದ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ.[೭೮] ಈಗಲೂ ಕೆಲವು ಜಾತ್ರೆ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಆಚರಣೆ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಮೋಹನ ತರಂಗಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ರಂಗೋಲಿ ಬಳಿದು ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜನಗಳನ್ನು ಅಣಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಕ್ಕಿ, ಕಡಲೆ, ಪಣ್ಯಾರದ ರಾಶಿಯ ಮೇಲೆ ತುಂಬಿದ ಕೊಡವನ್ನಿತ್ತು ಬೇವಿನ ದಂಡೆ ಹಾಕಿ ಗಂಧ, ಬಂಡಾರ ಹಚ್ಚಿ, ಧೂಪದ ದೀವಾರತಿ

ಬೆಳಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಪರಮಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾದಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ಕಳ್ಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಿರಿಯರು, ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಮೊದಲು ನೀಡಿ ಗೆಣ(ಗೆಳೆಯ) ಗೆಣತಿಯರು ಪರಸ್ಪರ ಉಪಚರಿಸಲಾಗಿನ ಮಾತುಗಳು ಮೋಹಕವಾಗಿವೆ.

"ರಂಬೆಯೇ ಇಕೋ।

ಸುಂದರಿಯೋ ಕೋ।

ಹೊನ್ನಗೊಂಬಿಯೇ ಕೂಡಿ।

ಚಂದ್ರಮುಖಿ, ತುಂಬಿಗುರುಳ ತರುಗೆವೆಗಣ್ಣ ಸಖಿಯೇ ಕುಡಿ"। ಎಂದು ರಮಿಸಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕುಡಿಯುವ ಚಟವಿದ್ದವರು ಇತರರಿಗೂ ನಂಬಿಸಿ, ರಮಿಸಿ ಕುಡಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಲ್ಲವೇ, ಹೆಂಡ ನೆತ್ತಿಗೇರಿದವರು ಹಿಂಜರಿಯದೇ ತಮ್ಮ ಪ್ರಿಯತಮನಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

"ನಲ್ಲನೇ ಕುಡಿ'

'ನಾಗರಿಕನೇ ಕುಡಿ"

'ಮನ್ಮಥ ರೂಪನೇ ಕುಡಿ' (ನೀನು) ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಬದುಕಿರಲಾರೆ ಎನ್ನವರು. ಈ ಮದ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಕಾರದ ಅರಳು, ಕಡಲೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಾಯಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸೊಕ್ಕೆರುವ ತನಕ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು.

"ಅಣ್ಣ ಒಂದು ಚಿಪ್ಪನ್ನಾದರೂ ಕೋ"[೭೯] ಎಂದು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಕುಡಿಸದೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕುಡಿಯುತ್ತ ಕುಡಿಸುತ್ತ ತೇಕಯತ್ತ ಕೈ ತಟ್ಟುತ್ತಾ, ಖುಷಿ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮದ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಮಲು ಬರುವ ಹಾಗೆ ಕುಡಿದು ಅದರ ಬರದಲ್ಲಿ ಜನರು ವರ್ತಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಸೊಗಸಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

"ಅಪ್ಪಕೊಳ್ಳಲ್ಲವೂ ಅಗ್ರಜ ಕೊಳ್ಳೊ ಹೆಂಡಿಯ ಸೊಪ್ಪು ಕೋ

ಸುಲಿವಣ್ಗಳಿವೆಕೋ ಚಿಪ್ಪ ಕೋ ಕುಡಿ ಕುಡಿಯೊಂದು ಕುಡಿಸಿ ಕೈ

ಚಪ್ಪಲೆಗೊಲೆದಾಡುತಿಹರು.(೧೮-೮೮)ನೇ ಪದ್ಯ.[೮೦]

ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಕುಡುಕರು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ(ವಿಲಕ್ಷಣ) ಕಾಣಸಿಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕುಡಿತದ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತರು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಅರಿವಿಗೆ ಬರದಂತೆ ನಡೆಯುವುದು. ಇಂಥ ಕೆಟ್ಟ ವ್ಯಸನಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ.

ಮದ್ಯಕೂಟದ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ದೇವಿರಪ್ಪ ಕವಿಯ ಸಹ ತಮ್ಮ ರಾಮವಿಜಯ ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೊಗಸಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಧ್ಯಕೂಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯ ಹೆಂಡ ನೆತ್ತಿಗೇರಿದಾಗ ತಪ್ಪಿ ನುಡಿಯುತ ಮಾತುಗಳ, ತೊಪ್ಪಿಗೆ ಬೀಳುತ ತೇಳುತ ಸೊಪ್ಪಾದ ಮೈಮನದಿಂದ ಸುರೆಯನುಂಡ। ರೂಪವನೇನು ಪೇಳುವೆನು.

ಸೊಕ್ಕುವರು ಕೆಲವರು ಕಕ್ಕನೆ ಕೆಲೆ ಕೆಲವರು

ಬೆಕ್ಕಸ ಬಿಡುವರು ಕೆಲರು ಅಕ್ಕರಿಂ ಕೆಲರು। ರಕ್ಕಸಿಯಂತೆ

ಕೆಲವರು ಇಕ್ಕೆಲದಲಿ.. ಇತ್ಯಾದಿ.[೮೧] ಕೆಲವರು ಕುಡಿದು ಸೊಕ್ಕಿನಿಂದ ಇರುವರು, ಕೆಲವರು ಕುಡಿದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ದಾರಿ ತಪ್ಪುವರು, ಕೆಲವರು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ವೈರಿಗಳಂತೆ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವರು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳು ಅಧಿಕ. ಮದ್ಯವನ್ನು, ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಸತ್ಕಾರಕ್ಕೊಸ್ಕರ, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಅಧಿಕ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸಂತೋಷ ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಮಲೇರದಂತೆ ತುಪ್ಪದ ಸೇವನೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಔಷಧಿ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸುರ ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ವಿಶಿಷ್ಟ.

ವಿಜಯನಗರದ ರಣರಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಯುದ್ಧದ ಬಿಡದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಂಡದ ವ್ಯಾಪಾರ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೆಸರಗತ್ತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಾರಾಯಿ, ಗಂಗಾಸಾರ(ಹೆಂಡ) ಹಾಗೂ ಬಂಗಿಯ ಹೇರುಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. "ಯುದ್ಧದ ಆಘಾತಗಳು ಗಾಯ ನೋವು ನರಳಾಟಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಹೆಂಡವು ದಿವ್ಯೌಷಧಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತಿತ್ತು.[೮೨] "ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಹೋದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಹೊಸದಾದ ಭಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು ಹದ ಮಾಡಿದ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆತ ಅಮಲಿನ ಜಾಕಾಯಿಪತ್ರೆ, ಗಸಗಸೆಯಿಂದ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಂಡ, ಬಗನಿ, ಈಚಲು, ತಾಳೆಮರ ಮೊದಲಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಪರಿಕರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಾರಾಯಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ರಾಕ್ಷಸರ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಭೋಜನ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಬಂಡಿಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದವು ಎಂದು ಚೆನ್ನ ಬಸವಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.[೮೩]

ಕೆಲವು ಶಾಸನಗಳ ಶಾಪಾಶಯಗಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದಾನಶಾಸನವನ್ನು ಹಾಳ ಮಾಡಿದವರು "ಸುರಪಾನಕ್ಕೆ ಎಳಸಿದವರು" ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.[೮೪] ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಚೆಂಗ್ವಾಲರ ಶಾಸನದ

ಶಾಪಾಸಯದಲ್ಲಿ 'ಸುರೆಯ ಸೇವಿಸಿದವರ ಪಾಪಕೆ' ಒಂದು ಮಹಾಪಾಪ[೮೫] ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಅಂದಿನ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಇತ್ತು. ಸಮಾಜದ ದುಷ್ಟ ಚಟಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ಮೂಲಕ ಸುರಪಾನಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಇದ್ದ ಹೀನ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಅವು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈಗಲೂ ಕೂಡಾ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮದ್ಯ ತಯಾರಿಕೆಯು ಇಂದಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಪತ್ತಿನ ಮೂಲ ಆದಾಯ ರೂಪವಾಗಿ ಬಳಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

**ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಪದಾರ್ಥಗಳು.**

ಕಳ್ಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಕೆಲವು ತಿನಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಳ್ಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ನೆಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಬಿದಿರ ಕುಡಿಯ(ಬಿದಿರ ಕಳಲೆಯ) ಮಾವಿನ ಮಿಡಿಯ, ಮಾರುಡಿನ(ಬಿಲ್ವಪಾತ್ರ ಕಾಯಿಯ ತಿರುಳಿನ) (ಮೆಣಸುಗಡಲೆಯ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ, ಪುಡಿಯೊಳಡಸಿದ ಮೆಣಸು ಕಾರದ ಕಡಲೆಗಳು) ಅಲ್ಲಿ ದುಣಗೆಯ (ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯ ಮಿಶ್ರಣವುಳ್ಳ) ಚಕ್ಕಣಂಗಳ ಕಾರದ ಮಾಂಸದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕಳ್ಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ನೆಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಜೋತ್ಸ್ನಾ ಕಾಮತ್ ಅವರು ಸುರಪಾನ ಪರಂಪರೆ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.[೮೬] ಕನಕದಾಸರು "ಸಂಡಿಗೆ, ಸಾಂಬಾರ, ಗಡಲೆ ಪ್ರಾಸಕ ಕುಕ್ಕು ತಾಂಡವನವಲಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ದುಂಡುರುಳ್ಗಡಲೆ(ಕಡಲೆ) ಭಕ್ಷ್ಯಗಳ ಬಡಿಸಿ ಕೂತು ಉನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು ಸೊಕ್ಕುವನಕ".[೮೭] ಕುಡಿತದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಡಿಗೆ. ಸಾಂಬಾರ(ರಸಂ) ಗಡಲೆ(ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಖಾರ ಹಚ್ಚಿದ ಹುರಿದಕಡಲೆ) ಉಸುಳಿ, ಕೋಳಿಯ ತತ್ತಿ, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಅರಳೆ ಮತ್ತು ಹುರಿಗಡಲೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನೆಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ 'ಚಕ್ಕಣ'ಗಳನ್ನು ಪಂಪನು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಬಿದಿರು ಕಳಲೆ 'ಚಕ್ಕಣ' ಮಾವಿನಯಿಡಿ, ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರಕಾಯಿ, ಅರಳು, ಹಸಿ ಶುಂಠಿಗಳು ಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು 'ಚಕ್ಕಣಗಳಾಗಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಾನಸೊಲ್ಲಾಸದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಂಸದ ವಡೆಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಭಜಿ, ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ, ಹಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹುರಿದ ಮತ್ಸ್ಯ, ಮಾಂಸ ಪ್ರಕಾರಗಳು, ಹುರಿಗಾಳುಗಳು ಜೊತೆ ಕೂಡುತ್ತಿದ್ದವು.[೮೮] ಮತ್ತೇರದಂತೆ ತುಪ್ಪದ ಸೇವನೆ, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಔಷಧಿ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸುರ ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಈ ಮೇಲಿನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಪಾನದಿಂದಾಗುವ ಉನ್ಮತ್ತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ ವಿನಃ, ಈ ಪಾನೀಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿಲ್ಲ. ಅದು ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳ ವಿವರಣೆ ವಿರಳವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಗನೆ ಹೆಂಡವನ್ನು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ, ತಾಳೆ, ತೆಂಗಿನ ಹೆಂಡವನ್ನು ಕರಾವಳಿ ತೀರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾರಾಯಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮೂಲ ಸಸ್ಯಗಳೇ

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಅರಸರು ವಿದೇಶಿಗಳಿಂದ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ ಇನ್ನಿತರ ಮದ್ಯ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈಗಲೂ ಕೆಲವು ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರು ಹಾಗೂ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಬೋಜ(ಅಕ್ಕಿಗೆಂಡ), ರಾಗಿಗೆಂಡ, ಬಗನೆಸೇಂಧಿ, ಈಚಲುಹೆಂಡ, ತೆಂಗಿನಹೆಂಡ, ತಾಳೆಹೆಂಡ ಮತ್ತು ಭಟ್ಟಿ ಸಾರಾಯಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ರಾಮರಸ :**

ರಾಮರಸವು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಇಂದು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಮದ್ಯ ಪಾನೀಯ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ರಂಜನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಾಮೋದ್ರಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಿಂದೆ ಋಷಿಗಳು ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು.[೮೯] ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಪೈಲ್ವಾನರು, ಜಟ್ಟಿಗಳು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದ ಉಂಟಾಗಿ ಶರೀರದ ದಣಿವು ಮಾಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿ ಮೈ ಹಗುರ ಮಾಡಿ ಆಲಸ್ಯ, ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿ ಬುದ್ಧಿ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಇದರ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕೆಲವು ಜನಾಂಗದವರು, ಸಂಪ್ರದಾಯದಂತೆ ವಿಶೇಷ ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರ ನೈವೇಧ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ಸೇರು ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ರಾಮರಸ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಮೊದಲು ಒಂದು ತೊಲದಷ್ಟು ಹದವಾದ ಬಂಗಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಉಳಿದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಶುದ್ಧವಾದ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಬಿಸಿ ನೀರನಲ್ಲಿ ಒಂದೆರೆಡು ನಿಮಿಷ ಮುಳುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅದರ ಘಾಟು(ಕಟು) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಹನಿ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಸೇರು ಹಾಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅರೆದ ಬಂಗಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕುದಿ ಕಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಅರ್ಧತೊಲ ಗೊಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಒಣಗಿದ ಉತ್ತತ್ತಿ, ಖರ್ಜೂರ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಕೇಸರಿ, ಗಸಗಸೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಗಂಧದ ಹಾಗೇ ಅರೆದು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕುದಿ ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಹಾಲಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿ ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಬಿಸಿ

ಆರುವವರೆಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದುವೇ ರಾಮರಸ. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ದೇವರಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಾನುಸಾರವಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

**ಸೋಮರಸ :**

ಸೋಮರಸವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಶುಕ್ರ, ಶುಚಿ, ತೀವ್ರ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಈ ಶುದ್ಧವಾದ ಸೋಮರಸವನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇತರ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟು ಮುಂತಾದ 'ಅಸಿರ' ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಸೋಮವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.[೬೦] ಅನಂತರ ಪ್ರಸಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೋಮರಸ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ರಾಮರಸವನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಸಾಧು ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೋಮರಸವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರ ತಯಾರಿಕೆ ಕೂಡಾ ರಾಮರಸ ತಯಾರಿಕೆಯಂತೆ ರಾಮರಸದ ತಯಾರಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೋಮಬಳ್ಳಿ ಸೊಮಲತೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೋಮಲತೆಯು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಿಮದ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಬಾರದು. ಸೋಮಲತೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ರಾಮರಸದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೋಮಲತೆಯ ಸೇರುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಸೋಮರಸ ರಾಮರಸಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗಡಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಮರಸದ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆ ಮಲೆನಾಡಿನ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿವೆ.

**ಬಂಗಿ ಸೆಂದಿ ಅಥವಾ ಬಗನೆ ಸೇಂದಿ :**

ಬಗನೆ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ತಾಳೆಮರದ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಮರ. ಈ ಮರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹೂಗೊಂಚಲುಗಳು ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಬಗನೆ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಪ್ಪುಗೆ, ದುಂಡುಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಸಾರಾಯಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಗನೆಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಕಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿನ ಕಳ್ಳನ್ನು ನೀರಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಕುಡಿಯಲು ಬಹು ರುಚಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮಿತವಾಗಿ ನಲವತ್ತು ದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅನೇಕ ಕಾಯಲೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗಿ ದೇಹ ಪುಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆಯಂತೆ'. ಸೂರ್ಯೋದಯದ ನಂತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಸೇಂದಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಗಡುಸಾಗಿದ್ದು ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ನಶೆ ಬರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಗನೆಯನ್ನು ಕೊಯ್ಯುವವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯವರಾದ ಬಿಲ್ಲವರು(ಪೂಜಾರರು) ಮತ್ತು ಹರಿಜನರು ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಗನೆ ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಯಿ ಬಿಡುವುದಾದರೂ ಅದರಿಂದ ಕಳ್ಳು ಇಳಿಸುವರು ಚಳಿಗಾಲ ಮಾತ್ರ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ

ಇಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಬಗನೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಐದರಿಂದ ಮೂವತ್ತು ಲೀಟರಗಳವರೆಗೆ ಕಳ್ಳು ಸುರಿಸುತ್ತದೆ.[೯೧] ಬಲಿತ ಮರದ ಬಗನೆ ಕಳ್ಳು ಗಡುಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯ ಮರದ ಕಳ್ಳು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಈಚಲು ಹೆಂಡ :**

"ನೀಚ ಜನ ನೆರೆಯಿಂದ ಈಚಲದ ಮರಲೇಸು।
ಈಚಲೊಂದೆಡೆಗೆ ಉಪಕಾರಿ ನೀಚಲಾ ಈಚಲಂ ಕಷ್ಟ॥ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈಚಲ ಮರದವ್ವ ಊಚ ಮೊಲುಣಿಸಿ ನೀಚ ರುಚಿಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ನಿನ್ನಂಗಲಾಚಿ ಕರೆದಿಹಳು".[೯೨]

ನೀಚ ಜನರಕ್ಕಿಂತ ಈಚಲದ ಮರ ಲೇಸು, ಈಚಲು ಒಂದಡೆ ಉಪಕಾರಿಯಾದರೆ, ನೀಚರು ಈಚಲಕ್ಕಿಂತ ಕನಿಷ್ಟರು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ ಸರ್ವಜ್ಞ. ಈಚಲು ಮರಗಳಿಂದ ಇಳಿಸಿದ ಹೆಂಡವನ್ನು ಅಥವಾ ಕಳ್ಳನ್ನು ಈಚಲುಹೆಂಡ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈಚಲು ತೆಂಗಿನ ಮರದ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಒಂದು ಸಸ್ಯ. ಈಚಲನಿಂದಲೂ ಅಕ್ಟೋಬರನಿಂದ ಜುಲೈವರೆಗೆ ಕಳ್ಳು ಇಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಳ್ಳನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತದೆ. ಈಚಲು ಹೆಂಡವನ್ನು ಇಳಿಸುವವರು ಈಡಿಗ ಜನಾಂಗದವರು ಈಚಲು ಹೆಂಡದಲ್ಲಿ 'ಹುಳಿಹೆಂಡ; 'ಸಿಹಿಹೆಂಡ' ಮತ್ತು ನೀರಾ ಎಂದು ಮೂರು ಬಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮರದಿಂದ ಬಿಚ್ಚಿದ ಹೆಂಡವು ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬೆಳದು ಗಡುಸಾಗಿ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಹುಳಿಹೆಂಡ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ನಶೆ ಬರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಂಡದ ತೊಟ್ಟಿದ ಸೇರಿಸದೆ ಇರುವ ಮುಂಜಾನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಚ್ಚಿದ ಹೆಂಡವು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಂತೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸಂಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೂರ್ಯ ಮುನ್ನವೇ ಈ ಕಳ್ಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ 'ನೀರಾ' ಇದು ಕುಡಿಯಲು ತುಂಬಾ ರುಚಿವಾಗಿರುತ್ತದೆ.[೯೩] ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಶುಧ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ತೆಂಗಿನ ಹೆಂಡ :**

ಜನಪದ ಮದ್ಯ ಪಾನೀಯಗಳೆ'ಲ್ಲಾ ತೆಂಗಿನ ಹೆಂಡ ಬಲುರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಂಟು ತಿಂಗಳು ಹೆಂಡ ಇಳಿಸಿ ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಮರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಅಧಿಕ. ತೆಂಗಿನ ಹೆಂಡವನ್ನು ಇಳಿಸುವವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈಡಿಗ ಜನಾಂಗದವರು. ತೆಂಗಿನಮರ ಹೆಂಡ ಇಳಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಮೂರನೇಯ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಂಡ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಾನೇ ಇಳಿಸಿದ ತೆಂಗಿನ ರಸವನ್ನು 'ನೀರಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತೆಂಗಿನ ನೀರಾ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ನೀರಾಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರ. ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ. ನೀರಾ ಹೊತ್ತು ಏರಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಹುಳಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು ಹೆಂಡವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಳಿಯಾದ ಹೆಂಡವನ್ನು ಹತ್ತರಿಂದ ೧೪ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಕೊಳತು ಬುರುಗುಗಟ್ಟಿ ತೊಟ್ಟಿಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ತಿಳಿರಸ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ತಿಳಿರಸವನ್ನು ತಗೆದು ಬೇರೊಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಇನ್ನೂ ಗಡಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ರುಚಿಗಾಗಿ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಜಾಜಿಕಾಯಿ ದಾಲಚಿನ್ನಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.[೯]

ಹುಳಿಹೆಂಡದೊಂದಿಗೆ ಜೊತೆಗೆ ಕೊಳೆತ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲದ ಬೋನಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಳೆಯಿಸಿ ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ತೆಂಗಿನ ಸಾರಾಯಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಸಾರಾಯಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗಡಸಾಗಿರುತ್ತದೆ

**ತಾಳೆ ಹೆಂಡ :**

'ತಾಳೆ ಮರಗಳಿಂದ ಇಳಿಸುವ ಹೆಂಡಕ್ಕೆ ತಾಳೆಹೆಂಡ ಎನ್ನುವರು. ತಾಳೆಹೆಂಡ ತೀರಪ್ರದೇಶದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದ ಮದ್ಯ ತಾಳೆಮರ ಹೆಂಡವನ್ನು ನವೆಂಬರ, ಡಿಸೆಂಬರ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆಗಿನಿಂದಲೇ ಅದರಿಂದ ಹೆಂಡ' ಇಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಂಡ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆ ತಾಳೆ ಹೆಂಡವನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ರಿಂದ ೬ ಲೀಟರನಷ್ಟು ಹೆಂಡ ಇಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ಇಳಿಸಿದ ಈ ರಸಕ್ಕೆ 'ನೀರಾ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸೂರ್ಯ ಏರಿದಂತೆಯೂ ಹುಳಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಹೆಂಡವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಾವು ನೀರಿನಂತೆ ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿದ್ದು ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಿಹಿ ರಸ. ತಾಳೆ ನೀರಾ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕವಂತೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಗೂರಲು ಮತ್ತು ಕಫವಾಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಅಕ್ಕಿಭೋಜ : ಅಕ್ಕಿಹೆಂಡ**

ಮಲೆನಾಡಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮದ್ಯಪಾನೀಯ ಅಕ್ಕಿಭೋಜ. ಇದರ ತಯಾರಿಕೆ ಸುಲಭ, ಖರ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳೆಯಾಗಿದೆ. ಅಕ್ಕಿ ಹೆಂಡವು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಮದ್ಯ ಪಾನೀಯಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ್ದರಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದು ಸೋಸಿದ ಹೆಂಡವನ್ನು ಅಂದೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಭತ್ತವನ್ನು ಬಿಸಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ನಂತರ ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆ ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ತಳಕ್ಕೆ ಬಾಳೆಯಲೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭತ್ತದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ತಳುಕಿಸಿ ಬಾಳೆಯಲೆಯನ್ನು ಒತ್ತಾಗಿ ಮುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ತಳುಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಐದು ಆರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಭತ್ತವನ್ನು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪುಡಿಯಾದ

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಗೆದು ಅದರ ಜೊತೆ ಒಂದು ಸೇರು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹದವಾಗಿ ನೀರು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಮೊದಲೆ ಜಾಲಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕೈಯಿಂದ ಕಲಿಸಿ ಪುನಃ ಕುಂಬದ(ಮಡಿಕೆ) ಬಾಯಿ ಕಟ್ಟಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಜಾಗದದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಐದು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಹೆಂಡವಾಗಿ ಬೆಳದು ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣದ ಹೆಂಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇರೊಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕುಂಬದ ಬಾಯಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಸೋಸುತ್ತಾರೆ. ಸೋಸಿದ ಹೆಂಡಕ್ಕೆ ಪುನಃ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅನಂತರ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅನಂತರ ಹುಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಗಡಸಾಗಿರುತ್ತದೆ.[೬೫]

ಅಕ್ಕಿಯ ಬದಲು ರಾಗಿಯನ್ನು ಬಳಿಸಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಾಗಿಹೆಂಡ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಕೂಡಾ ಅಕ್ಕಿಯ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವುದು. ರಾಗಿಹೆಂಡ ಅಕ್ಕಿಹೆಂಡಕ್ಕಿಂತ ರುಚಿಕರ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಸಾರಾಯಿ : ಕಳ್ಳಬಟ್ಟಿ.**

ಜನಪದರಿಗೆ ಮಾರಕವಾದ ಪಾನೀಯವೆಂದರೆ ಸಾರಾಯಿ. ಇದನ್ನು ಕಳ್ಳಬಟ್ಟಿ ಎಂದು ಸಹ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಸರ್ವಋತು ಪಾನೀಯ. ಬೆಲ್ಲ, ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೆಲದಾಳದಲ್ಲಿ ಗುಂಡಿ ತೋಡಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೆರೆಡು ಚಮಚ ಅಮೋನಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಮತ್ತು ಹಳೆ ಸಾರಾಯಿ ಕೊಳಕನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕದಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನಿತರ ಹುಲಿಜಾಲಿ ಮರದ ಮಟ್ಟೆ, ಬ್ಯಾಟರಿ ಷಲ್ಲು ಅದರ ಜೊತೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕದಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ದಿನ ಆ ಮಿಶ್ರಣ ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪಕ್ವವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇದನ್ನು ಕೊಳೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಿಹಿ ಮಾಯವಾಗಿ ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭಟ್ಟಿಯಿಳಿಸಿ ಸಾರಾಯಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಅದು ಕಾಯಿಸಿ ಹಬೆ ಮೂಲಕ ಹನಿ ಹನಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಸಾರಾಯಿ. ಈ ಸಾರಾಯಿ ತುಂಬಾ ಗಡಸಾಗಿರುವದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಹದಮಾಡಿ ಬಾಟಲಿ, ಹೂಜಿ, ಬಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ.[೬೬]

ಪಂಪಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಕಳ್ಳುಗಳು ಮತ್ತು ಧರ್ಮಗಳ್ಳಂ ಕುಡಿಸಿದರ್ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಧರ್ಮಾರ್ಥವಾಗಿ ಹೆಂಡ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಪದ್ಧತಿ ಇರುವುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯ ಮಾರಾಟದ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿದ್ದ ವಚನಕಾರ ಹೆಂಡದ ಮಾರಯ್ಯ ಅದನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. "ಮಧ್ಯವನ್ನು ಆಡುಗಳ ಚರ್ಮದ ತತ್ತಿ(ಚೀಲ)ಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಎಂದು ನಿಕೆಟಿನ್ ಗಮನಿಸಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ.[೬೭]

ಮಾವು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣುಗಳ ತಿರುಳುನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕೆಡದ ಹಾಗೆ ಇಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಲೋಕೋಪಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹುಸಂಖ್ಯಾತ ಕನ್ನಡಿಗರು ಪಾನಪ್ರಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪಾನ ಸಹಿಷ್ಣುಗಳಾಗಿ ಬಾಳಿದರು. ಕೆಲವು ಪಂಗಡಗಳಿಗೆ ಮದ್ಯ ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾನಪ್ರತಿಬಂದ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ದಾಖಲೆ ಇಲ್ಲ. ಮುರಾರ್ಜಿ ದೇಸಾಯಿ ಮುಂಬೈ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾನ ನಿರೋಧ ಹೇರಿದಾಗ ಕಳ್ಳಬಟ್ಟಿ ಸೆರೆ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

**ಆ) ತಾಂಬೂಲ**

ತಾಂಬೂಲವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸಂಕೇತ. ತಾಂಬೂಲಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನ ಹಾಗೂ ತಾಂಬೂಲಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಪ್ರಾಶಸ್ತವಿದ್ದಿತು.[೯೮] ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಊಟ ತಿಂಡಿಯ ನಂತರ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಸುಣ್ಣಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಾಂಬೂಲ ಎನ್ನುವರು. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಜಾಕಾಯಿಪತ್ರೆ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಕಾಚು ಮುಂತಾದ ಮಸಾಲೆ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮೆಲ್ಲುವರು.[೯೯] ತಾಂಬೂಲದಿಂದ ಆಹಾರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಗೆ ಕಂಪು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಜೀವನದ ಅಗತ್ಯಗಳಲ್ಲದೆ ಪೂಜೆ, ಉತ್ಸವ, ಶುಭಸಂದರ್ಭ, ಯುದ್ಧ, ಮದುವೆ, ನಾಮಕರಣ, ದೇವತೆಗಳ ಆರಾಧನೆ, ಒಪ್ಪಂದ ಇತ್ಯಾದಿ ಶುಭ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶೃಂಗಾರ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಈ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ನಂತರ ಪೂಜಾ ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಿಕೆಯಾದಂತೆ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವೀರರಿಗೆ, ಗುರುಗಳಿಗೆ, ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಗೌರವಸೂಚಕವಾಗಿ ಕೊಡಲು ಬಳಸುವರು. ತಾಂಬೂಲದ ಬಳಕೆ ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು ಎಂಬುದು ನಿರುತ್ತರಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆರ್ಯರು ಬರುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿನ ನಾಗಾ ಜನರು ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಗೆ ನಾಗವಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಆ ಜನರು ಬಳಸುವ ಹೆಸರಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕ್ರಿಸ್ತ ಪೂರ್ವ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.[೧೦೦] ಅಡಿಕೆ ಎಲೆಗಳು ಈ ನಾಡಿನ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲವೆಂದು ಅವು ಪರದೇಶದಿಂದ ಬಂದು ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಭಾರತೀಯ ಬೆಳೆಗಳಾಗಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎನ್ ಎಲ್ ಸ್ವಾಮಿವರು.[೧೦೧] ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯೂ ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಸುಗಂಧವನ್ನು, ನಾಲಿಗೆ ಮಾಧುರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದೆಂದು ವರಾಹಮಿಹಿರನು ಮನತುಂಬಿ ಹೊಗಳಿದ್ದಾನೆ.

ಚಿನ್ನದ ಬಣ್ಣದಂತೆ ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೃದುವಾದ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಗಳು ಸುಗಂಧಯುಕ್ತವಾದ ಹೊಸ ಅಡಿಕೆ, ಚಂದ್ರನಿಗಿಂತಲೂ ಬಿಳುಪಾದ ಸುಣ್ಣ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರದ ಚೂರು, ಕಸ್ತೂರಿ ಮಿಶ್ರಿತವಾದ

ಕಾಚುವಿನ ಚೂರು ಇವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ತಾಂಬೂಲವು, ಚಂಚಲ ನಯನೆಯರ ಕೈಯಲ್ಲಡಗಿದ್ದು, ಅವರ ಕೈ ಕಡಗಗಳ ರತ್ನಗಳ ಕಾಂತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಂದಹಾಸದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಪ್ರಭೆಯಿಂದಲೂ ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದು, ಚಂಚಲನ ನಯನೆಯರ ಕನ್ನೈದಿಲೆ ಕೋರೆ ನೋಟದೊಡನೆಯೂ, ಅವರ ಅಧರ ಮಾಧುರ್ಯದೊಡನೆಯೂ ಸುಂದರಿಯರಾದ, ಪ್ರೇಯಸಿಯರ ನಡುವೆ ಅದನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಿರೆ. ಅದೇ ರಾಜನ 'ತಾಂಬೂಲಭೋಗ' ಎಂದು ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.[೧೦೨] ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಮಹತ್ವ ಕುರಿತು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಹಲವು ಸಾಹಿತ್ಯ, ಶಾಸನ, ಕಾವ್ಯ, ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿಜಯನಗರದ ಜನರು ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಅಬ್ದುಲ್ ರಜಾಕ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ವಿಜಯನಗರದ ಅರಸರು ಹಾಗೂ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಹಾರ ಸರಳವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ಹೋಗಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇದು ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅರಸ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮುಂದುವರೆದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.[೧೦೩] ಅದೇ ರೀತಿ ಬಾರ್ಬೋಸನು ಇಲ್ಲಿಯ ಜನರು ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಸುಣ್ಣ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ಮೆದುಳಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.[೧೦೪]

ತಾಂಬೂಲಕ್ಕೆ ಕವಳ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು. ಕವಳದ ಸಂಚನ್ನು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಶಃ ಇದನ್ನು ಕಂಡೆ ಸರ್ವಜ್ಞ

"ಸಂಚಿ ಇಲ್ಲದ ವೀಳ್ಯೆ

ಮಂಚವಿಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆ

ಕಿಲು ಬಿಡಿದ ಕಂಚಿನಂತಕ್ಕು" ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.

ದೊಡ್ಡವರ ಜೊತೆ ತಾಂಬೂಲ ಹಾಕುವ ಅವಕಾಶ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನಮಾನದ ಸೂಚಕ. ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿ ಶುಭ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಫಲ, ತಾಂಬೂಲ ಸ್ವೀಕರಿಸಿಯೇ ಹೋಗಬೇಕು. ವಿದೇಶಿಗರು ಭಾರತೀಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಹೋದಾಗ ಒಂದು ಕಟ್ಟು ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ನಾಣ್ಯಗಳ ಚೀಲ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಅಬ್ದುಲ್ ರಜಾಕ್ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ. ನಲ್ಲ-ನಲ್ಲೆಯರ ರಸಿಕತೆಯನ್ನು ರತ್ನಾಕರವರ್ಣಿ ಹಾಗೂ ಕುಮಾರವ್ಯಾಸ ತನ್ನ ಭರತೇಶ ವೈಭವದಲ್ಲಿ ಭರತೇಶನ ಪತ್ನಿಯರು ಮಡಚಿದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನಲ್ಲನ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಬಾಯೊಳಗೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಗಾಯಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿಯೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ರಾಮನಾಥ ಚರಿತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಸಂಪ್ರದಾಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಾಂಬೂಲ ಮೆಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ನಂಬಿಕೆ ನಿಯಮಗಳಿವೆ ಹಾಗೂ ನಿಷೇಧಗಳಿವೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು, ಅವಿವಾಹಿತ ಕನ್ಯೆಯರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಾಂಬೂಲ

ಹಾಕಬಾರದು. ಕಾರಣ ತಾಂಬೂಲವು ರಸಿಕತೆಯ ಸಂಕೇತ ಹಾಗೂ ಅದರ ಗುಣಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಮ ,ಸವಿ ಭೋಜನ ಸವಿದ ನಂತರ ಕೈಗೆ ನೀರನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಅತಿ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಸುಗಂಧ ಬಳಿದು ಪರಿಮಳಭರಿತವಾದ ಕರ್ಪೂರ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೊಟ್ಟರು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.[೧೦೫] ರಾಮರಾಯ ಭೋಜನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಾಂಬೂಲ ಸಮಗ್ರ ಎಲೆ(ಪರ್ಣ), ಅಡಿಕೆ(ಕ್ರಮುಖ), ಸುಣ್ಣ(ಚೂರ್ಣ), ಕರ್ಪೂರ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಪತ್ರ ಲವಂಗ ಮೊದಲಾದ ತಾಂಬೂಲ ಚರ್ವಣ ಸವಿದನು ಎಂದು ರಾಮರಾಯನ ಬಖೈರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಸವಣ್ಣ ತಾಂಬೂಲ ಚೀಲದ ಉಳಿಗದವರನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದನು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.[೧೦೬] ಮುಂಚಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾಜರಿಗೆ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಡಲು 'ಅಡಪದರು' ಎಂಬ ಸೇವಕ ವರ್ಗ ಇರುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಮೇಲಿನ ಹೇಳಿಕೆಯಿಂದ ವಿಧಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಸುಣ್ಣ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಚೀಲವನ್ನು ಅಡಪದ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.[೧೦೭]

ಎಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಉದ್ಯಮ ೧೦-೧೨ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಇದ್ದಿತು. ಎಲೆಯ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳನ್ನು ತಂಬುಲಿಗರು, ಅವರ ವರ್ತಕ ಶ್ರೇಣಿಯವರನ್ನು ತಂಬುಲಿಗೆ ಸಾರ್ಸಿರವರು ಎಂದು ಶಾಸನ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಜಯನಗರದ ಅರಮನೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಬಜಾರ್(ಪಾನ ಸುಪಾರಿ) ಇರುವ ಶಾಸನ ಈ ಮೇಲಿನ ಹೇಳಿಕೆಗೆ ಸಾಕ್ಷೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.[೧೦೮] ಅಂದರೆ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ವಿಜಯನಗರದ ಜನ ಎಷ್ಟು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ಈ ಮೇಲಿನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅರ್ಥೈಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಯಾವಾಗ? ಎಷ್ಟು? ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು? ಅದರ ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವಗಳ ಕುರಿತ ಹಲವು ವಿವರಗಳು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಕೃತಿಗಳು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಭೋಜನ ತರುವಾಯ, ಜಲಪಾನದ ತರುವಾಯ, ಭಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ಗಳಿಗೆ ಕಳೆದು ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಮೆಲ್ಲಬೇಕು ಎಂದು ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.[೧೦೯] ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಷಡ್ರಸಯುಕ್ತ ಭೋಜನ ಮಾಡಿಸಿ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ' ಹಣ್ಣು, ಹೂ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಲವಂಗ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪತ್ರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕೊಬ್ಬರಿಯುಕ್ತವಾದ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.[೧೧೦] ಊಟದ ನಂತರ ಒಂದು ಚೂರು ಹಸಿಶುಂಠಿ ತಿಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೀರು ಕುಡಿದು ಒಂದು ಘಂಟೆ ಕಳೆದ ಬಳಿಕ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ೨ ನಿಷ್ಕ. ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ೧೦೦ ನಿಷ್ಕ. ಸುಣ್ಣ ಒಂದು ಶಾಣ(ನಿಷ್ಕ) ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ತದನಂತರ, ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಮಲಗುವಾಗ ಹೀಗೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅದರ ರಸವು ವಿಷದಂತಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದು ಭೇದಕ (ಚುಮುಗುಟ್ಟುವ) ಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಅಮೃತದಂತಿರುತ್ತದೆ.[೧೧೧] ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯಿಂದ ವಾತದೋಷ ಪರಿಹಾರಿ, ಅಡಿಕೆಯಿಂದ ಕಫ ನಿವೃತ್ತಿ, ಪ್ರಕುಪಿತ ಕಫ

ಸಿಸ್ಸಾರಗೊಳಿಸಲು ಸುಣ್ಣ ಕಾರಣ. ಖದಿರ ಸಾರವಿ(ಕಾಚು) ಪಿತ್ತ ನಿವಾರಕ. ಹೀಗೆ ತ್ರಿದೋಷ ಪರಿಹಾರಿ ಎಂದು ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲದಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಬೇವಿನ ರಸ ಕೂಡಿಸಿ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಲೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.[೧೧೨] ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಾಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ತಾಂಬೂಲ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಕಿವಿಗಳು ಬೆಚ್ಚಗಾಗುತ್ತವೆ. "ಸುಣ್ಣ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಸಮತೊಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಡಿಕೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ವಸಡುಗಳು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ತುಂಬುವ ಚೀಲವಾದ ಜಠರವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿತವಾದ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಲವು ಅನುಕೂಲಗಳಿವೆ".[೧೧೩] ತಾಂಬೂಲ ಎಂಬುದು ಖಾರ, ಕಹಿ, ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ ಒಗರುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ. ಅದು ವಾತ, ಕಫ, ದೋಷ ನಿವಾರಕ. ತಾಂಬೂಲ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ತೆಗೆದು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿವರ್ಧನಕಾರಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕಾಮಾಗ್ನಿ ಸಂದೀಪಕವೂ ಹೌದು. ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಹದಿಮೂರು ಗುಣಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವಾದ ಧನ್ವಂತರಿ ನಿಘಂಟು ಮೇಲಿನಂತೆ ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅರಸನವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ[೧೧೪] ಎಂದಿದ್ದಾನೆ ಬಾರ್ಬೋಸ. ತಾಂಬೂಲ ಮಧುರವಾಗಿದ್ದು ಕ್ಷಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಷಾಯದ ಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಊಟ ಪರಿಹಾರ. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬಾಯಿವಾಸನೆ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸುಖಕಾರಿ. ಅತಿಯಾದರೆ ಆತಂಕಕಾರಿ.[೧೧೫]

ತಾಂಬೂಲ ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ. "ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ, ಶರೀರ ಬಲಕ್ಷಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಉಂಟಾದ ಉಷ್ಣ ರೋಗಗಳಿವು ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.[೧೧೬] ತಾಂಬೂಲದ ಅತಿಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲು ಅಲುಗಾಡುತ್ತದೆ. ಮೈ ಬಿಳುಚುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆಗಳೂ, ಬಲಕ್ಷಯವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕುಷ್ಠ, ಪ್ರಮೇಹ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.[೧೧೭] ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ರಾತ್ರಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಅತಿ ಹಸಿವೆ ಮತ್ತು ವಿರೇಚನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದವರು ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕ್ಷೀರ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರು, ಕ್ಷೀಣ ದೇಹಿಗಳು, ಕಣ್ಣು ರೋಗವಿರುವವರು, ಮೂರ್ಛೆ, ಉಪವಾಸ ಪೀಡಿತರು, ಕ್ಷಯರೋಗಿ, ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ತಾಂಬೂಲ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಎಲೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಅಡಿಕೆ ಯಾರು ಮೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ಸದಾಕಾಲ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು.[೧೧೮]

ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಅಡಕೆಯನ್ನು ಒಡೆಯದೆ, ಎಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯದೆ, ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಶೋಧಿಸದೆ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಮೆಲ್ಲಬಾರದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.[೧೧೯] ವೀಳ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅಡಿಕೆ

ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸುಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಆಯುಸ್ಸನ್ನು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.[೧೨೦] ಅಡಿಕೆ ಪ್ರಮಾಣ ಏದು ನಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಎರಡು ಫಲ. ಮೂರು ಗುಂಜಿ ಸುಣ್ಣ, ಈ ರೀತಿಯ ತಾಂಬೂಲ ಕ್ರಮದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭವಿದೆ. ಅಡಿಕೆ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಎಲೆಯ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಣ್ಣ ಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಅಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಬಣ್ಣ ಮೂಡದು. ಸುಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಅದರಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ದುರ್ವಾಸನೆ. ಎಲೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಾಗ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸುವಾಸನೆ.[೧೨೧]

ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿ ಎಲೆ ಸುಣ್ಣ ಅಡಿಕೆ ಬಳಸುವದರೊಂದಿಗೆ ಕಸ್ತೂರಿ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ತಕ್ಕೋಲ(ಬಾಲಮೆಣಸು), ಜಾತಿಪುಷ್ಪ ಮುಂತಾದ ಪರಿಮಳ ದ್ರವ್ಯದೊಡಗೂಡಿದ ಅರಳಿನ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ವೀಳ್ಯದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇವು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವೂ ಹೌದು. ಕಗ್ಗಿಲೆ ಕಷಾಯದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಾಚು, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಇವನ್ನು ವೀಳ್ಯದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತ್ರಿದೋಷ ಶಮನ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವರವರ್ಧನೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕಗ್ಗಿಲೆ ಚಕ್ಕೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಾಚು ೧ಭಾಗ, ಇದರ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಚಂಗಲ್ ಕೋಷ್ಟ, ಒಂದು ಚೂರು ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಲಿಂಬೆಗಿಡದ ಮಾದಲ ಫಲದ ಮೊಗ್ಗು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ, ವೀಳ್ಯದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ತುಂಬಾ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರದೊಡನೆ ಸೇರಿದ ವೀಳ್ಯವನ್ನು ಮೊದಲು ತಿನ್ನಬೇಕು, ನಂತರ ಅಡಿಕೆಯೊಡನೆ ವೀಳ್ಯದ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.[೧೨೨]

ಜಾಯಿಪತ್ರೆ, ಲವಂಗ, ಕರ್ಪೂರ, ಕಂಕೋಲ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸಂಗಡ ತಾಂಬೂಲ ಚರ್ವಣ ಮಾಡಿದರೆ ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಮುಖದ ಜಿಗುಟುತನ ಪರಿಹಾರ. ಬಾಯಿ ಸದಾಕಾಲ ಸುಗಂಧಭರಿತ.[೧೨೩] ಕರ್ಪೂರ, ಕಂಕೋಳ, ಲವಂಗ, ಅಡಿಕೆ, ಜಾಪತ್ರೆ, ಒಣಶುಂಠಿ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಸುಣ್ಣ, ಕಾಚು, ಕಸ್ತೂರಿ, ಚಂದನ(ಪುಡಿ) ಒಳಗೊಂಡ ತಾಂಬೂಲ ಚರ್ವಣದಿಂದ ರಾಜ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಕಾಂತಿ, ಸುಖವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾಪತ್ರಿ, ಜಾಕಾಯಿ, ಲವಂಗ ಸಂಗಡ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ, ಸ್ವರ ಕೆಟ್ಟಾಗ, ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಹಾ ಇದು ಪಥ್ಯ.[೧೨೪]

**ವೀಳ್ಯದೆಲೆ :**

ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಯಾವುದೇ ಎಲೆ ಇರಲಿ ಕ್ಷಾರಮಯ ಪಾಚಕಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು. ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರ ಪ್ರಕಾರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮೆಲ್ಲುವುದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ಅದರ ರುಚಿ ಗುರುತಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯನ್ನು ಯಾರು ನೇರವಾಗಿ ತುಂಬ ಸಹಿತವಾದ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಎಲೆಯ ತುಂಬು ಮತ್ತು ತುಂಬಿನಿಂದ ಹರಿಯುವ ನರಗಳನ್ನು ತಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೇ ತಿಂದರೆ ಇವುಗಳ ನಾರಳೆ

ಭಾಗಗಳು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎರಡನೇಯದಾಗಿ ತುಂಬಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಸೈನೈಡ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಇರುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಸೈನೈಡ್ ರಾಸಾಯನಿಕವು ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಪುಂಸಕತೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.[೧೨೫]

ತಾಂಬೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಕರ್ಪೂರವಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಾಗವಲ್ಲಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿರುವ ಉತ್ತಮ ಭೂ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಾಲ(ಮೀರದೆ) ಚಪ್ಪರದಲ್ಲಿಯೇ ನದಿ ನೀರಿನಿಂದ ಬೆಳದಿರಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಹಿಂಭಾಗ ಮತ್ತು ತುದಿ ಸುತ್ತಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಪ್ಪಾಗಿರಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಐವತ್ತೆರಡು ಎಲೆಗಳಿರಬೇಕು. ಅಂತಹ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.[೧೨೬] ಬಹಳಷ್ಟು ಎಳಸಾದ ಅಥವಾ ಬಲಿತ, ಹುಳು ಹಿಡಿದ, ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಗಿಡದಲ್ಲಿದ್ದ, ಸುಟ್ಟುಹೋದ, ಒಣಗಿದ, ಕಪ್ಪಾದ, ಕೊಳೆತ, ಚುಕ್ಕೆ ಇದ್ದ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬಾರದು.[೧೨೭]

ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ಯ ಮತ್ತು ತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಇದೆ. ಎಲೆಯ ತುದಿ, ತೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಭಾಗದ ನರ ತೆಗೆದು ಬಳಸಬೇಕು. ಎಲೆ ತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾದಿ ಇದೆ. ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಪವಿದೆ. ಹರಿದ ಎಲೆ ಆಯುಷ್ಯಹ್ರಾಸಕ. ಎಲೆಯ ನರಗಳು ಬುದ್ಧಿ ವಿನಾಶಿನಿ. ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಎಲೆ ವಿಷ ತುಲ್ಯ. ಎರಡನೆ ಭೇದಿಕಾರಿ. ನಿಧಾನ ಜೀರ್ಣ. ಮೂರನೆಯ ಎಲೆ ಅಮೃತ ಸಮಾನ ಮತ್ತು ರಸಾದಿ ಸಪ್ತಧಾತುವರ್ಧಕ.[೧೨೮] ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ವಾತಶಾಮಕ, ಕಫವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಅಡಿಕೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಣ್ಣ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯನಾಶಕ. ಖದಿರ ಸಾರವು(ಕಾಚು) ಪಿತ್ತಶಾಮಕ.[೧೨೯] ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಒಂದು ಮುಹೂರ್ತ(೪೮ ನಿಮಿಷ)ದೊಳಗೆ ವೀಳ್ಯ ತಿಂದರೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೂಡಲೇ ಪಿತ್ತವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಒಂದು ಮುಹೂರ್ತದ ನಂತರವೇ ವೀಳ್ಯ ತಿನ್ನಬೇಕು.[೧೩೦]

ಚಿಗಿರು (ಎಳೆದಾದ) ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಸಿಹಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿ ಒಗರು ಒಗರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಡವಾಗಿ ಅರಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳು ಹೇಗೊ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯೂ ಅಂಥದ್ದೇ. ಸ್ವಲ್ಪ ಖಾರದ ಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬಂಗಾಲಿ ಎಲೆಗಳು ತೀರಾ ಖಾರದಿಂದಿದ್ದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವಂಥದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು, ಕಫದೋಷ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದೆಂದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಷ್ಣತೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿರುವುದಾಗಿ ಯೋಗ ರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಬಂಗಾಲಿ ಎಲೆಗಳು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಇತ್ತೆಂದು ಇದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.[೧೩೧]

**ಸುಣ್ಣ :**

ಸುಣ್ಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ದೇಹದ ಎಲುಬುಗಳ ಗಟ್ಟಿತನಕ್ಕೆ ಸುಣ್ಣದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಅಡಿಕೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಗುಣ ಜೊಲ್ಲುವರ್ಧಕ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ತುಟಿ ಒಣಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಸಡು ಹಲ್ಲು ನಾಲಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಡಿಲುಗೊಂಡು ಹರಿದು ಹೋಗಿ ಬಾಯಿ ನಿರ್ಮಲವಾಗುವುದು. ಸುಣ್ಣವು ಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಣ್ಣದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿದ, ಮುತ್ತಿನ ಚಿಪ್ಪುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.[೧೩೨] ಸುಣ್ಣ ಕೂಡಾ ಸೇವನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ. ಇದು ಕೂಡಾ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲಕಾರಿ ಮತ್ತು ಮನೋಹರವಾಗುತ್ತದೆ.[೧೩೩] ಇದು ಕ್ಷಾರಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಬಾಯಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲಗುಣದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಯನ್ನು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿರುವ ಸುಣ್ಣ ತನ್ನ ಕ್ಷಾರಗುಣದ ಮೂಲಕ ಈ ಆಮ್ಲಗುಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ತನ್ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಕಾಚು, ಅಡಕೆ, ಸುಣ್ಣ ಇವು ನಾಲ್ಕು ತ್ರಿದೋಷ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಉಂಟಾಗಿಸುತ್ತವೆ.[೧೩೪]

**ಅಡಿಕೆ :**

ಅಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕರುಳ ಹುಳಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವನ್ನು ಬೀರಿ ಕ್ರಿಮಿ ನಾಶಕದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರ ತೀರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳದ ಹಾಗೂ ಬೆಟ್ಟದ ತಪ್ಪಲುಗಳಲ್ಲಿ (ಈಶ್ವರಪುರ) ಬೆಳೆದ ಅಥವಾ ಕೆಂಪುಮಣ್ಣಿನ(ಕೋಟಿಕಾಪುರ) ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ, ಕೊಯ್ಯುವಾಗಲೇ ನಸುಗೆಂಪು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಕಷಾಯ ಮಧುರರಸದಿಂದ ಕೂಡಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಅಡಿಕೆಯ ಗೊನೆಗಳನ್ನು ತಂದು, ಅವುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸೀಳಿ ಚೂರು ಮಾಡಿ, ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತೊಳೆದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಮಾಗಳಿಕಾಯಿಯ ಬೇರಿನ ತೊಟ್ಟಿನ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರದ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿಯನ್ನು, ಕಸ್ತೂರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮನೋಹರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಎಳೆಯದಾದ, ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತವಾದ ಅಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಜಾಗ್ರತವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ನಂತರ ಸಿಪ್ಪೆತೆಗೆದು ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ತಾಂಬೂಲಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.[೧೩೫] ಅಡಿಕೆ ಸಹಿತ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಯೋಗ್ಯ. ಆದರೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದ ಹಳೆ ಅಡಿಕೆಯೇ ಯೋಗ್ಯ. ಅದು ಸೇವನೆಗೆ ಗ್ರಾಹ್ಯ.[೧೩೬] ಹಳೆ(ಮೂರು ತಿಂಗಳು) ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಪುಡಿ ಮಾಡುವುದು. ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಕಸ್ತೂರಿ

ಮೊದಲಾದ ಪರಿಮಳ(ಹೂವು) ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು. ಹೀಗೆ ಮೂರು ರೀತಿಯಾಗಿ ಅಡಿಕೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರವು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.[೧೩೭]

ಅಡಿಕೆ ಅರಗದ ಕಠಿಣ ಪದಾರ್ಥ. ಆದರೆ, ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣ ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒಗರು ರುಚಿ ಉಂಟಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅರುಚಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಅನ್ನ ಹಿತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಡಿಕೆ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಅಡಿಕೆ ದೋಷ ನಿವಾರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿ ಅಡಿಕೆ ವಾತ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಫ ಬೆಳಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. 'ಅಡಿಕೆ'ಯಿಂದ ಒಂದು ಅಪಾಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಮೋಹನ' ಎಂಬ ಗುಣ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಆಯುರ್ವೇದ. ಅಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯಸನಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಇದೆ. ಗಾಂಜಾ, ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳಂಥವುಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಹಾಗೆ ಮೋಹನ ಎಂಬ ಗುಣ ಅಡಿಕೆಗೂ ಇದೆ.[೧೩೮]

**ಕಾಚು :**

ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಚನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಚು ಕೇವಲ ಕೆಂಪು ವರ್ಣಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.[೧೩೯] ಕಗ್ಗಲಿ(ಖದಿರ) ಮರದ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಷಾಯ ಕಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೋಸಿ, ಮತ್ತೆ ಬೇಯಿಸಿ ನೀರೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಡೆಗೆ ಉಳಿದ ಚಂದ್ರಸಾರವನ್ನು 'ಕಾಚು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಫವ್ಯಾದಿಗಳು, ಗಂಟಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಉಷ್ಣತೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಾಂಬೂಲದ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದೆಯೆಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.[೧೪೦]

**ಬಡೇಸೋಪು :**

ಬಡೇಸೋಪು ಸಹ ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು. ಸುವಾಸನೆ ಇದ್ದು ದುರ್ಗಂಧ ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ.[೧೪೧]

**ಲವಂಗ :**

ಲವಂಗದ ಎಣ್ಣೆ ಹಲ್ಲಿನ ನೋವು ತರಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸಂಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಲವಂಗವು ಖಾರ ಮತ್ತು ಮಧುರವಾಗಿಯೂ, ಲಘು ಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಲಕಾರಕ, ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.[೧೪೨]

**ಏಲಕ್ಕಿ :**

ಏಲಕ್ಕಿ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಎಣ್ಣೆ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸುಮಧುರ ವಾಸನೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಏಲಕ್ಕಿ ಜಠರ ಸೇರಿದ ನಂತರ ವಿಷಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ವಿಷಯ ಪರಿಣಾಮ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಊಟದ ನಂತರ ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೆನ್ನು ಬಾಗುವುದನ್ನು, ಕಾಲು ಸೊಟ್ಟಾಗುವುದನ್ನು, ಎಲುಬುಗಳ ಮುರಿಯುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.[೧೪೩] ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದಪ್ಪ ಏಲಕ್ಕಿ ವಾಂತಿಹರ. ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಮತ್ತು ಅದು ಪಥ್ಯಥಮ.[೧೪೪]

**ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ. :**

ಮಲಯ ಪರ್ವತದ ಶಿಖರದಲ್ಲಿನ ಬಳ್ಳಿಗಳ ರಸದಿಂದ ಪಡೆದ ಪಾಕ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಂತೆ ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಇದರ ಹೆಸರು **"ಈಶಾವಾಸ"** ಎಂದು. ಇದು ಸಹಜವಾದ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ. ಕಸ್ತೂರಿ ಚೂರ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರವನ್ನು ತಾಂಬೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.[೧೪೫] ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರವು ಶೀತ ಮತ್ತು ಮೃದುಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ವಾಂತಿ, ಶೀತ,(ಚಳಿ) ಶೂಲ(ನೋವು)ಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಮೈಯುರಿ, ಬಾಯಿವಾಸನೆ, ಅತಿಯಾದ ಮೇದಸ್ಸು(ಕೊಬ್ಬು) ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಷಹರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೂ ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ದೇಹಕ್ಕೂ ಉತ್ತೇಜಕ.[೧೪೬] ಕರ್ಪೂರ ಉಷ್ಣ ಆದರೆ ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಶೀತ. ಮೈ ನವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಮೇಹ ಹರ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಾಗದ ನೀರಿನದೆಸೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಕ್ರಿಮಿ ಪರಿಹಾರಿ. ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟಿದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ದಿವ್ಯವಾದದ್ದು, ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಕರ ಮತ್ತು ಹೊಳೆಯುವ ರೂಪದ್ದು. ನಾಲಿಗೆಯ ಅರುಚಿ ನಾಶ, ಬಾಯಿ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುವುದು, ಮೇಹ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿರೋಗ ನಿವಾರಕ. ಕರ್ಪೂರವು ಆಯುಷ್ಯದಾಯಕಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಕಫ ದೋಷ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕುವ ಕರ್ಪೂರವು ಅತ್ಯಂತ ಶೀತಲ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣ.[೧೪೭]

**ಜಾಯಿಕಾಯಿ :**

ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ. ಜಾಯಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಒಗರು ಮತ್ತು ಖಾರ ರಸಗಳಿವೆ. ಉಷ್ಣವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಲಘು ಗುಣಗಳಿದ್ದು, ಕಂಠರೋಗ, ವಾತಾತಿಸಾರ ಪ್ರಮೇಹರೋಗ ಹರವು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ವೃಷ್ಯವೂ(ಉತ್ತೇಜಕ) ಅಗ್ನಿದೀಪಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.[೧೪೮] ಜಾತಿಪತ್ರೆ ಶೀತ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ವಿಪಾಕದ್ದು. ಅರುಚಿ ನಿವಾರಕ.[೧೪೯]

**ಪ್ರಿಯಂಗುವು(ಪ್ರೇಂಖಣ ಕುಸುಮ) :**

ಶೀತವೀರ್ಯವುಳ್ಳದ್ದು, ವಾತಜ್ವರ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವಿಕೆ, ದಾಹಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಉತ್ತೇಜಕವೂ ಶುಕ್ರವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.[೧೫೦]

**ಕಂಕೋಲವು :**

ಕಂಕೋಲವು ಬಾಯಿಯ ಹದಗೆಟ್ಟ ರುಚಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತ, ಕಫಹರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿವರ್ಧಕ. ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಜೀರ್ಣನಾಶಕ ದ್ರವ್ಯ.[೧೫೧] ಹೀಗೆ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಜನಪದರು ಆಚರಣೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಕೆಲವರು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಬಾರದು ಎಂದು ಕೆಲವು ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಜಯನಗರದ ಕಾಲದ ಜನರು ಹಲವು ವಿಧವಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ, ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ, ಪುನಃ ಬಳಸುವ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಗುಣ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ವಿಜಯನಗರದ ಕಾಲದ ಜನರು ಅರೆತುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಪಾನೀಯ ಹಾಗೂ ತಾಂಬೂಲವು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದವು. ಮಧುರ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಮದ್ಯ ಪಾನೀಯಗಳು ವಿಜಯನಗರ ಸಮಾಜದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ತಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ಹಲವು ಆಕಾರಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಿಕರಿಸುತ್ತವೆ.

**ಕೊನೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು :**

೧. ಎಚ್.ಎಮ್.ಮಹೇಶ್ವರಯ್ಯ(ಸಂ)., ಜಾನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ–೨೦. ಪುಟ.೧೦

೨. ಎಸ.ಎನ್.ಕೃಷ್ಣಜೋಯಿಸ್.(ಸಂ), ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ. ಪುಟ.೬೫

೩. ಎಚ್.ಶೇಷಅಯ್ಯಂಗಾರ(ಸಂ)., ಲೋಕೋಪಕಾರಂ, (೮–೫೭)ಪದ್ಯ

೪. ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ. ಜೀವಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಆಹಾರ. ಪುಟ.೧

೫. ಮಲೇಪುರಂ.ಜಿ,ವೆಂಕಟೇಶ.(ಸಂ)ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ.(ಸಂ–೦೨), ಪುಟ.೫೨

೬. ಶಿವತತ್ವ ರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೩

೭. ಬಿ. ಮಂಜುಳಾ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ. ಪುಟ.೧೮೯

೮. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಬಂಧ., (೨–೪೨), ಪುಟ.೬೦

೯. ಅದೇ., (೨-೪೩) ಪುಟ.೯೦

೧೦. ಪಂಡಿತ ಶಿವಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು., ಆರೋಗ್ಯದರ್ಪಣ. ಪುಟ.೧೫

೧೧. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ., ಪುಟ.೧೯೨

೧೨. ಶಿವತತ್ವ ರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೧೬

೧೩. ಅದೇ., ಪುಟ.೫೧೬

೧೪. ಅದೇ., ಪುಟ.೫೧೬

೧೫. ಅದೇ., ಪುಟ.೫೧೬

೧೬. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., (೨-೧), ಪುಟ.೫೩

೧೭. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., (೨-೨), ಪುಟ.೫೪

೧೮. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., (೨-೩), ಪುಟ.೫೫

೧೯. ಅದೇ.,(೨-೫), ಪುಟ.೫೬

೨೦. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ. (೨-೫), ಪುಟ.೫೬

೨೧. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು-೭. ಪುಟ.೭೪೬೮

೨೨. ನಯಸೇನನ ಧರ್ಮಾಮೃತ.(ಅನು), ಕೆ.ವೆಂಕಟರಾಮಪ್ಪ, (೧೦-೧೮೭)ನೇಪದ್ಯ

೨೩. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., (೨-೭), ಪುಟ.೫೮

೨೪. ಅದೇ., (೨-೮), ಪುಟ.೫೮

೨೫. ಅದೇ., (೨-೯), ಪುಟ.೬೦

೨೬. ಅದೇ., (೨-೧೦), ಪುಟ.೬೦

೨೭. ಅದೇ., (೨-೧೨), ಪುಟ.೬೨

೨೮. ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು. ಸಂಪುಟ-೦೭. ಪುಟ.೬೮೫೬

೨೯. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೭೦

೩೦. ಅದೇ., ಪುಟ.೭೦

೩೧. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೧

೩೨. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., ಸಂಗ್ರಹ ಗ್ರಂಥದ ಮಾಹಿತಿ, ಪುಟ.೬೩

೩೩. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೭೦

೩೪. ಅದೇ., ಪುಟ.೭೦

೩೫. ಅದೇ., ಪುಟ.೬೯

೩೬. ಅದೇ., ಪುಟ.೬೯

೩೭. ಅದೇ., ಪುಟ.೬೯

೩೮. ಅದೇ., ಪುಟ.೭೦

೩೯. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., (೨–೧೩), ಪುಟ.೬೩–೬೪

೪೦. ಅದೇ., (೨–೧೪), ಪುಟ.೬೫

೪೧. ಅದೇ., (೨–೧೬), ಪುಟ.೬೬

೪೨. ಅದೇ., (೨–೧೭), ಪುಟ.೬೮

೪೩. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೭೨

೪೪. ಶಿವತತ್ವ ರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೧೯

೪೫. ಶಿವತತ್ವ ರತ್ನಾಕರ. ಪುಟ.೫೧೯–೨೦

೪೬. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., (೨–೧೮), ಪುಟ.೬೯

೪೭. ಅದೇ., (೨–೨೦), ಪುಟ.೭೧

೪೮. ಅದೇ., (೨–೨೨), ಪುಟ.೭೨

೪೯. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೦

೫೦. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ., ಪುಟ.೨೧೫

೫೧. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೩೪

೫೨. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೫೬–೫೭

೫೩. ಅದೇ., ಪುಟ.೫೭

೫೪. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., (೨–೩೭), ಪುಟ.೮೫

೫೫. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ.., ಪುಟ.೨೧೪

೫೬. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೯೩

೫೭. ಅದೇ., ಪು.೯೪

೫೮. ಅದೇ., ಪುಟ.೮೦

೫೯. ಕನ್ನಡ'ದಲ್ಲಿ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ., ಪು.೨೧೫

೬೦. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., (೨-೨೮), ಪುಟ.೭೮

೬೧. ಅದೇ., (೨-೨೯), ಪುಟ.೭೯

೬೨. ಅದೇ., (೨-೩೨), ಪುಟ.೮೧

೬೩. ಅದೇ., (೨-೩೪), ಪುಟ.೮೪

೬೪. ಅದೇ., (೨-೩೯-೪೦), ಪುಟ ೮೭

೬೫. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ., ಪುಟ.೨೧೮

೬೬. ಪಂಪಭಾರತಂ., ೪. ೮೭,೮೮. ಗದ್ಯಭಾಗ

೬೭. ಎಂ.ಚಿದಾನಂದಮೂರ್ತಿ., ಹೊಸತು ಹೊಸತು, ಪು.೪೯

೬೮. ಎಂ.ಎಂ.ಕಲಬುರ್ಗಿ(ಸಂ)., ಮಾನಸೊಲ್ಲಾಸ (ಸಂಪುಟ.೧)ಪದ್ಯ, ೮೮-೮೯

೬೯. ಎಸ್.ಅನಂತರಂಗಾಚಾರ್.(ಸಂ), ಪಂಪಭಾರತ. ('೪-೪೩೭-೪೪)

೭೦. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೮೨-೮೩

೭೧. ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ಇಂಡಿಯಾ., ಭಾಗ-೨, ಪುಟ.೩೯

೭೨. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೮೨

೭೩. ಅದೇ., ಪುಟ.೮೩

೭೪. ಕೇಶವ ಭಟ್.ಟಿ.(ಸಂ), ದೇಮಪ್ಪ ಕವಿ ವಿರಚಿತ' ರಾಮವಿಜಯ ಕಾವ್ಯ,

೭೫. jymtsna.k.kamat., social life in medival karnataaka,

೭೬. ಸಿ.ಯು,ಮಂಜುನಾಥ., ಶಾಸನಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ.(ಕ್ರಿ,ಶ.೧೧೫೦-೧೩೪೦), ಪುಟ.೫೦೨

೭೭. ಸುರಪಾನ ಪರಂಪರೆ, ಜೋತ್ಸ್ನಾ ಕಾಮತ್. ಪುಟ.೧೦೬

೭೮. ರವಿರಾಜ ಶೆಟ್ಟಿ., ಮೋಹನ ತರಂಗಿಣಿ : ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂವಾದ, ಪುಟ.೧೪೬

೭೯. ಆರ್.ಸಿ.ಹಿರೇಮಠ(ಸಂ)., ಮೋಹನ ತರಂಗಿಣಿ, ಪುಟ.೨೪೩

೮೦. ಮೋಹನ ತರಂಗಿಣಿ :ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂವಾದ., ಪುಟ.೧೪೬

೮೧. ಕೇಶವ ಭಟ್.ಟಿ.(ಸಂ), ದೇಮಪ್ಪ ಕವಿ ವಿರಚಿತ' ರಾಮವಿಜಯ ಕಾವ್ಯ,

೮೨. "Karataka tru the Ages" ಪುಟ.204

೮೩. ಎಂ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ(ಅನು)., ಚೆನ್ನ ಬಸವಪುರಾಣ ಸಂ-೨, ಪುಟ.೧೩೬

೮೪. ರೈಸ್‌ಬಿಲ್ Epigraphyia Karanataka (೧*೧೨) (೧೮೮೬-೧೯೦೪) ೧-೭-(ಪರಿಷ್ಕೃತ), (ರೈ) ಎ.ಕ.೧೬. ಚಿಕ್ಕನಾಯಕನಳ್ಳಿ. ೮೭ ಕ್ರಿ.ಶ ೧೩೪೦

೮೫. ಪಾಳೆಗಾರರ ಶಾಸನಗಳು., ಸಂಪುಟ-೨. ಶಾಸನ ಸಂಖ್ಯೆ-೫೦. ಪುಟ-೧೨೧

೮೬. ಸುರಪಾನ ಪರಂಪರೆ, ಜೋತ್ಸ್ನಾ ಕಾಮತ್. ಪುಟ.೧೦೮

೮೭. ಮೋಹನ ತರಂಗಿಣಿ :ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂವಾದ., ಪುಟ.೧೪೬

೮೮. ಪಂಪಭಾರತ., ಚತಾರ್ಥಾಶ್ವಾಸಂ ಮಾನ (೪-೪೩೭-೪೪)

೮೯. ಲಕ್ಷ್ಮಣ ತೆಲಗಾವಿ(ಸಂ)., ಸಂಶೋಧನೆ, ಎ.ಪಿ.ಮಂಜಪ್ಪಶೆಟ್ಟಿ ಮಸಗಲಿ. ಜನಪದ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳು, ಪುಟ.೩೯೯

೯೦. ಮೂರ್ತಿ ಭೀಮ ಸೇನರಾವ್., ಆರ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಗೋವು ಮತ್ತು ಗವ್ಯವಸ್ತುಗಳು, ೧೯೮೮

೯೧. ಲಕ್ಷ್ಮಣ ತೆಲಗಾವಿ(ಸಂ)., ಸಂಶೋಧನೆ, ಎ.ಪಿ.ಮಂಜಪ್ಪಶೆಟ್ಟಿ ಮಸಗಲಿ. ಜನಪದ ಮಧ್ಯಪಾನೀಯಗಳು, ಪುಟ.೪೦೨

೯೨. ಚೆನ್ನಪ್ಪ ಉತ್ತಂಗಿ(ಸಂ)., ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳು. ಪುಟ.೧೩೨

೯೩. ಲಕ್ಷ್ಮಣ ತೆಲಗಾವಿ(ಸಂ)., ಸಂಶೋಧನೆ, ಎ.ಪಿ.ಮಂಜಪ್ಪಶೆಟ್ಟಿ ಮಸಗಲಿ. ಜನಪದ ಮಧ್ಯಪಾನೀಯಗಳು, ಪುಟ.೪೦೬

೯೪. ಅದೇ., ಪುಟ.೪೦೭

೯೫. ಅದೇ., ಪುಟ.೪೦೮

೯೬. ಅದೇ., ಪುಟ.೪೧೯

೯೭. ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ಇಂಡಿಯಾ ಭಾಗ-೨., ಪುಟ-೧೬೦.

೯೮. ಕೆ.ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ., ಕನ್ನಡ ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲ ಚರ್ವಣ. ಪುಟ.೨೯-೩೪

೯೯. ಟಿ.ವಿ.ವೆಂಕಟರಮಣಯ್ಯ., ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸಂಕೇತ ತಾಂಬೂಲ. ಪುಟ.೧-೨

೧೦೦. ಅದೇ., ಪುಟ ೧೨೯-೧೩೧

೧೦೧. ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಗಿಡಮರಗಳು. ಬಿ.ಜಿ.ಎಲ್ ಸ್ವಾಮಿ.

೧೦೨. ಮಲೇಪುರಂ.ಜಿ.ವೆಂಕಟೇಶ(ಸಂ)., ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ, (ಸಂಪುಟ-೦೨), ಪುಟ.೫೩೦

೧೦೩. ಎಚ್.ಎಲ್ ನಾಗೇಗೌಡ., ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ಇಂಡಿಯಾ. ಭಾಗ-೨. ಪುಟ.೧೪೮

೧೦೪. ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ಇಂಡಿಯಾ ಭಾಗ-೨. ಪುಟ.೨೫೫

೧೦೫. ಎಸ್.ವಿದ್ಯಾಶಂಕರ(ಅನು)., ಚಾಮರಸನ ಪ್ರಭುಲಿಂಗಲೀಲೆ. ೨೦೦೪

೧೦೬. ಎಂ.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್(ಗದ್ಯಾನುವಾದ)., ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ಪಂಡಿತ ರಚಿತ. ಚನ್ನಬಸವ ಪುರಾಣ.(ಸಂಪುಟ-೨) ೭೬ನೆಯ ೪೫ನೇ ಪದ್ಯ

೧೦೭. ಸಿ.ಯು.ಮಂಜುನಾಥ. ಶಾಸನಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ.(ಕ್ರಿ.ಶ.೧೧೫೦-೧೩೪೦) ಪುಟ.೫೦೪

೧೦೮. ಬಿ.ಆರ್.ಹಿರೇಮಠ. ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವರ್ತಕರು. ಪುಟ.೧೧೩

೧೦೯. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ.ಭಟ್.ಪಿ.,(ಸಂ) ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ. ಪುಟ.೧೧೬

೧೧೦. ದೇವಡು ನರಸಿಂಹಶಾಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಬ.ಶಿವಮೂರ್ತಿಶಾಸ್ತ್ರೀ(ಸಂ)., ಲಕ್ಷ್ಮೀಶನ ಜೈಮಿನಿಭಾರತ. ಪುಟ.೬೫೯

೧೧೧. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೯

೧೧೨. ರವಿರಾಜ್ ಶೆಟ್ಟಿ., ಮೋಹನ ತರಂಗಿಣಿ : ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂವಾದ. ಪುಟ.೧೦೭

೧೧೩. ಟಿ.ವಿ.ವೆಂಕಟರಮಣಯ್ಯ., ತಾಂಬೂಲದ ರಮ್ಯ ಇತಿಹಾಸ. ಪುಟ.೧-೨

೧೧೪. ತಾಂಬೂಲ ಮಹಿಮೆ. ಪುಟ.೧-೨

೧೧೫. ಕವಿತಾ ಕೃಷ್ಣ. ವಿವೇಕ ಚಿಂತನೆ. ಪುಟ.೧೨೯-೧೩೧

೧೧೬. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ. ಪುಟ.೧೧೭

೧೧೭. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೯

೧೧೮. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ. ಪುಟ.೧೧೬

೧೧೯. ಎಲ್.ಬಸವರಾಜ.,(ಸಂ) ವಿವೇಕ ಚಿಂತಾಮಣಿ. ಪುಟ.೭೫

೧೨೦. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ ೫೨೮

೧೨೧. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೧೭

೧೨೨. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ.. ಪುಟ ೫೨೭-೨೮

೧೨೩. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೧೭

೧೨೪. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೨೨

೧೨೫. ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ., ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆ. ಜುಲೈ-೨೦೦೨. ಪುಟ ೧೨-೧೩

೧೨೬. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೮

೧೨೭. ಅದೇ., ಪುಟ.೫೨೮

೧೨೮. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೧೬

೧೨೯. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೯

೧೩೦. ಅದೇ., ಪುಟ.೫೨೯

೧೩೧. ಜಿ.ವಿ.ಪೂರ್ಣಚಂದ್(ಮೂಲ)ಎಂ.ಎಲ್.ರಾಘವೇಂದ್ರರಾವ್(ಅನು).,ಆಯುರ್ವೇದ ಚಮತ್ಕಾರಗಳು. ೨೦೦೫.

೧೩೨. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೮

೧೩೩. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೨೨

೧೩೪. ಆಯುರ್ವೇದ ಚಮತ್ಕಾರಗಳು., ೨೦೦೫

೧೩೫. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೭

೧೩೬. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೨೨

೧೩೭. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೮

೧೩೮. ಆಯುರ್ವೇದ ಚಮತ್ಕಾರಗಳು., ೨೦೦೫

೧೩೯. ಭೊಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೧೬

೧೪೦. ಆಯುರ್ವೇದ ಚಮತ್ಕಾರಗಳು., ೨೦೦೫

೧೪೧. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೨೨

೧೪೨. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೯

೧೪೩. ಸ,ಜ,ನಾಗಲೋಟಿಮಠ., ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆ. ಜುಲೈ-೨೦೦೨. ಪುಟ.೧೨-೧೩

೧೪೪. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೨೨

೧೪೫. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೮

೧೪೬. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೯

೧೪೭. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೨೨

೧೪೮. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೫೨೯

೧೪೯. ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೧೨೨

೧೫೦. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೨೨

೧೫೧. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೨೨

* * *

## ಅಧ್ಯಾಯ – ೬

# ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂತ ಬಯಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಹಸಿವು ಎಂಬ ಬಯಕೆಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಸಲು ಮಾನವ ಬಳಸುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು ಆಹಾರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹಸಿವನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನುಷ್ಯರು ಶೋಧಿಸಿದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವುದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಇತಿಹಾಸದ ಪ್ರಮುಖ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಜನಾಂಗದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪರಂಪರೆಗೂ ಹಾಗೂ ಆ ಜನಾಂಗದ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಒಂದು ಆಂತರಿಕ ಕೊಡುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಜನಾಂಗದ ಆಹಾರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಆ ಜನಾಂಗದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಂಗವೂ ಆಗಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ.[೧] ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ಕರ್ನಾಟಕದ ಸಂದರ್ಭದ ಆಹಾರ ಕುರಿತಂತೆ ಅಂದಿನ ಸಮಾಜದ ವಾಸ್ತವ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಶಾಸನಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಿಂದ ಅರಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಚಿತ್ರಣವು ಹಿಂದಿನ ಯುಗದ ಚಿತ್ರಣಕ್ಕಿಂತ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜವು ಅನೇಕ ವರ್ಣ, ವರ್ಗ, ಕುಟುಂಬ, ಸಂಘ–ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ನಾಗರಿಕ ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಮದಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಾಶ್ರಮ ಪದ್ಧತಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಿತು. ಅರಸರು ಧರ್ಮ, ವರ್ಣಾಶ್ರಮಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವರ್ಣಾಶ್ರಮವೇ ಸಮಾಜದ ಮೂಲ ಆಧಾರವಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಎಲ್ಲ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ ೧೬ ನಿತ್ಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಾಗಿರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಉಪನಯನ. ಅದು ಬಾಲಕನಿಗೆ ವೇದಾಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಇದಲ್ಲದೇ ೨೪ ನೈಮಿತ್ತದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಹ ಹಲವು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳಿದ್ದವು. ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು, ಜೈನರು, ವೈಷ್ಣವರು ಮತ್ತು ವೀರಶೈವರು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಉಳಿದವರು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಹಾಗೂ ಮಿಶ್ರಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರು.

ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ವರ್ಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಮಠ, ಗುರುಕುಲ, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಠ ಮಂದಿರಗಳು ಮಾನವರಿಗೆ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಸಾಧನೆಗೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಅವು

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಾಂಬೂಲ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ವೈಶ್ಯರಾಗಿರಲಿ ಭಿಕ್ಷಾನ್ನವನ್ನು ಯಾಚಿಸಬೇಕು. ತಂದ ಭಿಕ್ಷಾನ್ನವನ್ನು ಗುರುವಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ ನಂತರ ಗುರುವಿನ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದು ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತು ಗಣನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಭೋಜನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.[೨] ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಹಾರ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದು ಆದ್ದರಿಂದ ಏತೆಚ್ಚೆವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಿಕ್ಷಾಟನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ ಅದರ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವನ್ನು ಗುರುಕುಲಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತವೆ.

ಗೃಹಸ್ಥನಾದವನು ತನಗಾಗಿ ಅಲ್ಲದೆ ದೇವತೆಗಳ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಭಿಕ್ಷಾರ್ಥವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಗೃಹಸ್ಥನಾದವನು ದಿನದ ಒಂದು ವೇಳೆಯು ಅಥವಾ ಎರಡು ವೇಳೆ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆ ಊಟವು ತನ್ನ ಕೈಯಿನ ಮುಷ್ಠಿ ಗಾತ್ರದ ಮೂವತ್ತೆರಡು ತುತ್ತುಗಳನ್ನು ಉಣಬೇಕೆಂದು ವಿವೇಕ ಚಿಂತಾಮಣಿ ಕೃತಿಯು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.[೩] ಗೃಹಸ್ಥನಾದವನು ಸೇವಿಸುವ ಅನ್ನದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕೃಷ್ಣ ಮತ್ತು ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಆಮೇಲೆ ತಗ್ಗಿಸಬೇಕು ಕಾರಣ ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಚಲನೆಯು ಪಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅಗ್ನಿ ದೀಪನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗೃಹಸ್ಥ ಆಶ್ರಮ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಪ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ಶೋಧನೆಗಾಗಿ ಚಂದ್ರಾಯನ ಶಿವರಾತ್ರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ರತಗಳ ಮೂಲಕ ಆಹಾರದ ಇತಿಮಿತಿ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಶೋಧಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.[೪] ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಮೇಲಿನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮಾನವ ವಾನಪ್ರಸ್ಥ ಆಶ್ರಮ ಸೇರಿದ ನಂತರ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಯಾಚಿಸದೆ ಶಾಖ ಮೂಲ (ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು) ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹದಿನಾರು ತುತ್ತಿನಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ವಿವೇಕ ಚಿಂತಾಮಣಿಯಲ್ಲಿ ನಿಜಗುಣಿಯವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. “ಒಂದು ವೇಳೆ ಭಿಕ್ಷಾನ್ನವನ್ನು ಕೂಡ ಒಂದು ಸಮಯದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಂಟು ಗ್ರಾಸ್(ತುತ್ತು) ಪರಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು” ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.[೫] ಮಾನವನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಮೂಖ ಘಟ್ಟಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ತತ್ವತೆಯನ್ನು ಅರಿತು ನಡೆದರೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಲ್ಲದೆ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಜದ ಸ್ವಾಸ್ಥವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

**ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ**

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಧರ್ಮ, ಪಂಗಡ ಆಧಾರಿತ ಜಾತಿ ವರ್ಗಗಳಿದ್ದವು. ಕನ್ನಡವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿದ್ದರು. ಮುಸ್ಲಿಂರು, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರು, ಜೈನರು, ಕುಡಿಯರು ಮತ್ತು ಸೋಲಿಗ ಹಾಲಕ್ಕಿ ಒಕ್ಕಲಿಗರು, ಕೊಡವರಂತಹ ಆದಿವಾಸಿ ಜನರು ಸಹ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಧರ್ಮ, ಪ್ರದೇಶ, ಭಾಷೆ, ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಹಲವು ಉಪಜಾತಿಗಳಿದ್ದವು. ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಜೀವಿಸುವ ಹದಿನೆಂಟು ಜಾತಿಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ನೂರೊಂದು ಕುಲದವರು ತಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲ ಲೋಕದ ಜನರು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಬದಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಸಮುದಾಯಗಳು ತಮ್ಮ ಜಾತಿ, ಕುಲ, ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಂಬಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಡೆದವನು ಸಮಾಜದಿಂದ ಹೊರ ನೂಕಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದನು.[೬] ಅದೇ ರೀತಿ ರಾಜರು ತಮ್ಮ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲ ಚೀಲದವರನ್ನು, ಬೀಸಣಿಕೆಯವರನ್ನು, ಪಣ್ಣಿರುದಾಣಿ ಹಿಡಿದವರನ್ನು, ಪಾಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡವರನ್ನು, ಚಾಮರವನ್ನು ಬೀಸುವವರು, ಗಿಂಡಿಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಮುಖ್ಯ ಉಳಿಗದವರನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ಪಂಡಿತನ ಚೆನ್ನಬಸವ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಗರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಾದ ಚಿನ್ನ, ಜವಳಿ ಮತ್ತು ಮಾಣಿಕ್ಯದ ವರ್ತಕ ಶ್ರೇಷ್ಠರು ಪರಿಮಳ ದ್ರವ್ಯ ಮಾರುವರು, ಅಡುಗೆಯವರು, ತಾಂಬೂಲ ಕೊಡುವವರು, ಹೂವಾಡಿಗರು, ಹಾಲುಮೊಸರನ್ನು ಮಾರುವವರು, ಗಾಣಿಗರು, ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿಯುವವರು, ಚಪ್ಪಲಿಯನ್ನು ಹೊಲಿಯುವವರು, ಲಾಳವನ್ನು ಜೋಡಿಸುವವರು, ಆಯುಧಗಳನ್ನು ಸಾಣೆಯಿಡಿಯುವವರು, ಹಜಾಮರು, ಅಗಸರು, ಬೀಸಿನೀರನ್ನ ಮಾರುವವರು, ಜೂಜುಗಾರರು, ಕೊಡಲಿ, ಗುದ್ದಲಿ, ಹಾರೆ, ಮಚ್ಚು, ಕುಡುಗೋಲಿನವರು, ಕೊಡದಲ್ಲಿ ನೀರು ತರುವವರು, ಕೊಟ್ಟಣ ಕುಟ್ಟುವವರು, ಕಸಗುಡಿಸುವ ಕೂಲಿಗಳು, ಬಳೆಗಾರರು, ಸೂಳೆಗಾರಿಕೆ ನಡೆಸುವ ಮುದುಕಿಯರು, ಅಡುಗೆಯವರು, ದೋಸೆ, ಕಜ್ಜಾಯ, ರೊಟ್ಟಿ, ಕಡುಬು, ಅತಿರಸ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಮೆಣಸು, ಕಡಲೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಶುಂಠಿ ಇನ್ನಿತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾರುವ ಮೊದಲಾದವರು ವಿಜಯನಗರದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.[೭] ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಸಮುದಾಯಗಳು ಉಚ್ಚವರ್ಗದ ಸೇವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಬದುಕುವ ಹಲವು ಜನರಿದ್ದರು. ಈ ವೃತ್ತಿಗಳು ಒಂದು ಕಸುಬಾಗಿ ಪರಿಗಣಿತವಾಗಿತ್ತು.[೮] ಅವರ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನವು ಆರ್ಥಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಆ ಕಾಲದ ಸಾಮಾಜಿಕ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಎತ್ತರದ, ಪ್ರಧಾನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಇನ್ನು ಈ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಧ್ಯಯನಾದಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ವೈದಿಕರು, ವೃತ್ತಿ ಜೀವಿಗಳು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಜಮೀನುದಾರರು, ವರ್ತಕರು, ವಿವಿಧ ಕಸಬುಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಉಪ ಪಂಗಡಗಳಿದ್ದವು.

ಇವರ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದವು. ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ ಭೋಜನವೆಂದರೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ ಯೋಜನವಾದರು ಸಹ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅನ್ನ, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಇವರ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು. ಪಾಯಸ, ಸಣ್ಣಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ, ಬೇಳೆ, ಪಳಿದ್ಯ, ಜೇನು, ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು, ಪೇಣಿ, ಸುಖಿನುಂಡೆ, ವಡೆ, ಗಾರಿಗೆ, ಹುಳಿಸಾರ, ಸೀಕರಣೆ, ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ನೀರುಮಜ್ಜಿಗೆಯ ವಿವರಗಳೆಲ್ಲ ವೈದಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಊಟದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.[೧೦]

ವಿಜಯನಗರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕ್ಷತ್ರಿಯರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಿಲ್ಲ. ಸೇನಾಪತಿಗಳನ್ನು ಅವರ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಶಂಸಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತೇ ಹೊರತು, ಅವರ ಕ್ಷತ್ರಿಯ ವಂಶದಿಂದಲ್ಲ. ಅವರ ಕ್ಷತ್ರಿಯ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಅನುಲಕ್ಷಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಮಹಾಮಂಡಲೇಶ್ವರ ಮೊದಲಾದ ಬಿರುದುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುವುದು ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಕ್ಷತ್ರಿಯರು ಗೋಮಾಂಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ್ದೆಲ್ಲ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಲಿಂಗಾಯಿತರು ಅಥವಾ ವೀರಶೈವರು ವಿಜಯನಗರದ ಇನ್ನೊಂದು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಂಗಡದವರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಜಾತಿ ಪದ್ಧತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಉಪವಾಸ ವ್ರತವನ್ನಾಗಲಿ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ವೈದಿಕ ವಿಧಾನಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬಾ ಬೇರೆಯಾದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಾರ್ಬೋಸ್ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಅಸ್ಪೃಶ್ಯರನ್ನು ಐದನೇಯ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ನೂಕಲಾಗಿದ್ದಿತು. ಅವರನ್ನು ಹೊಲೆಯರು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೊರಗಿದ್ದರು. ಹಳ್ಳಿಯ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರ ವಾಸ. ಮೇಲಜಾತಿಗಳ ಸೇವೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ನಡಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದಿತು. ಅವರು ದೇವಾಲಯದಿಂದ, ಧರ್ಮ ಆಚರಣೆಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದರು. ಇವರು ಯಾವುದೇ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ದುಡಿಯಬೇಕಾಗಿದ್ದಿತು. ಅವರ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯಾಸ ಕಷ್ಟಕರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ಜಾತಿಪದ್ಧತಿಯ ವೈಫಲ್ಯವು ಅವರ ಮನದಲ್ಲಿ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿತು. ಕನಕದಾಸ, ಪುರಂದರದಾಸರು ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಸಾರಿದರು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬಂದಿ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರನ್ನು ಖಂಡಿಸಿದರು. ಅವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಐಕ್ಯತೆಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯಕ್ಕೆ ಕರೆಕೊಟ್ಟರು. ಆದರೆ ಅವರ ಕೂಗು ಅಸಹಾಯಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ಕಾರಣ ೧೨ನೇ ಶತಮಾನದ ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕ ಸ್ವತಂತ್ರತೆ, ಸಮಗ್ರತೆ, ವ್ಯಾಪಕತೆ ೧೬ನೇ ಶತಮಾನದ ದಾಸ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ದಕ್ಕಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಜಾತಿಗಿಂತ ನೀತಿ ಮುಖ್ಯವಾದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ನೀತಿಗಿಂತ ಜಾತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದವು. ನೀತಿಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ದೊರಕದೆ ಹೋಯಿತು. ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾಂತ್ರಿಗಳಾಗುತ್ತವೋ, ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಜಾತಿ ಎಂಬುದು ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವುದು ವಾಸ್ತವಿಕ ಸಂಗತಿ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಕನಿಷ್ಠತೆಗಳಿದ್ದು ಕನಿಷ್ಠರೆನಿಸಿಕೊಂಡವರು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು

ಕನಿಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನಾಗಿರುವರು.[೧೧] ಮೂಕ ಸಮುದಾಯಗಳ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಹೋರಾಟದ ಪ್ರತೀಕವೇ ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತೆ ಕನಕದಾಸರಿಂದ ರಚನೆಗೊಂಡಿತು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲಾರದೆ, ಎದುರಿಸಲಾರದೆ ಒಳಗೊಳಗೆ ನೋವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿರುವ ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮೂಕ ಸಮುದಾಯಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ವರ್ಣ ವೈಷ್ಯಮ್ಯವೇ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ರಾಗಿಯ ಬಣ್ಣಗಳು, ಅಂದರೆ ರಾಗಿ ಕೆಳವರ್ಗದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿ ಉನ್ನತ ವರ್ಗದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಚಿತ್ರಣವು ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಕನಕದಾಸರು ರಾಗಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾಗಿರಬಹುದು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಾಗಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಸಮರ್ಥದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸತ್ವಭರಿತವಾಗಿರುವುದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಗತಿ. ಶೂದ್ರ ಕಪ್ಪಾಗಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಆತ ಜಗವ ಸಲಹುವವನು ಎಂಬ ಮಾರ್ಮಿಕ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ರಾಗಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಧಾನ್ಯ, ಎಂತಹ ಬಡವಬಗ್ಗರಿಗೂ ಕೈಗೆ ಎಟಕುವಂತಹದ್ದು. ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವಂತದ್ದು, ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವಂತಹದ್ದು. ಈ ಧಾನ್ಯದ ಮುಂದೆ ಯಾವ ಧಾನ್ಯವು ಸರಿಸಾಟಿಯಾಗಲಾರದು ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿದ ಭತ್ತವು ರಾಗಿಯನ್ನು ಕೇವಲವಾಗಿ ಕಂಡಿದೆ. ಭತ್ತವು ಪಕ್ಷಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷೆಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ ಎಂದು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅಂದಿನ ಬಲಾಢ್ಯ ವರ್ಗವು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡಬಾರದೆಂದು ಮುಗಿಬಿಳುತ್ತದೆ. ಭತ್ತವು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನೀನು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರವೆಂದು, ಬುದ್ಧಿವಂತರು ನಿನ್ನನು ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ನೀನು ಶೂದ್ರ ಆಹಾರವಾಗಿರುವಿ. ನಿನ್ನನ್ನು ಯಾರು ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಯಾವ ಮರ್ಯಾದೆಯು ಅಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಕನಕದಾಸರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭತ್ತವು ನಾನು ಸುರರ ಸುಭೋಜನ ಮಂತ್ರಾಕ್ಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ, ಎಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ರಂಜಿಸುತ ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯ ತಾ ಹಿಯನೆಂದು ಹಾಗೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಸಮಾರಾಧನೆಗೆ, ವಿದ್ಯಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಭೂಸುರರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ನಡೆಯುವ ಸದುಪಾಸನೆಯಲ್ಲಿ, ತಾ ಯೋಗ್ಯನಾಗಿರುವೇನು ನೀನು ಅಯೋಗ್ಯ, ಭ್ರಷ್ಟ ತೊಲಗು ಎಂದು ಭತ್ತ ಹಿಯಾಳಿಸಿತು. ಹಾಗೆ ಸುಮ್ಮನಿರದೆ ಹೊಸಮನೆ, ಪುಣ್ಯಾರ್ಚನೆಗೆ ಮದುಮಕ್ಕಳ ಸೇಸೆಗೆ, ವಸುಮತಿ ಶರಗರಡಿಯಲ್ಲಿ, ಶಾಸ್ತ್ರಾರ್ಜನೆಗೆ ರಂಜಿಸುತ್ತ ಗಂಧಾಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವೆನು ನಾನು. ನನಗೆ ಸರಿಸಾಟಿಯೇ ನೀನು ಎಂದು ಹಿಯಾಳಿಸಿ ನೀನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಎಂದು ರಾಗಿಯನ್ನು ಹಳಿಯುತ್ತದೆ.[೧೨] ರಾಗಿ ಭತ್ತದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಬೇಸರಗೊಂಡು ಸತ್ಯಹೀನನು ಬಡವರನ್ನು ಕಣ್ಣೆತ್ತಿ ನೋಡದೆ ದಣಿಕರನ್ನು ಬೆಂಬತ್ತಿರುವ ನೀನು, ಹೆತ್ತ ಬಾಣಂತಿಯರು ರೋಗಿಗೆ ಪತ್ಯ ನೀನಿಹಿಯೇ (ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ) ಹೆಣದ ಬಾಯಿಗೆ ತುತ್ತು ನೀನು, ನಿನ್ನಂತ ಜನ್ಮ ನಿರರ್ತಕವೆಂದು ರಾಗಿ ಭತ್ತವನ್ನು ಜರೆಯಿತು. ಹಾಗೇ ಮುಂದುವರೆಸಿ ಬಡವರೆಂದರೆ ನಿನಗೆ ಉಪೇಕ್ಷೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ಪಕ್ಷಪಾತ ಸಲ್ಲದು ಬಡವರು

ಬಲ್ಲಿದರು ಎನ್ನದೆ ರಕ್ಷಿಸುವೆ, ನಿರ್ದಯಿ ಅಲ್ಲ ನಾ ನಿನ್ನಂತೆ ಎಂದಿತು. ನಿನ್ನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನಿನ್ನ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮಧುಪಾನವಾದೆ. ನಿನ್ನ ಸೇವಿಸಿದ ದಾನವರು ಹಾಗೂ ಮಾನವರು ಕಿರಾತಕರಾಗಿ ವಿಕಾರದಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಹೀನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕನಕದಾಸರು ರಾಗಿಯ ಮೂಲಕ ಉನ್ನತ ವರ್ಗದವರ ಮೇಲಿನ ಕೋಪವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪಿತೃ ನಾಮಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಪಿಂಡ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಲೆಂದು ಅನ್ನವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿ ನೀಡುವುದು ಎಂದು ರಾಗಿ ಭತ್ತದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕೋಪವನ್ನು ಹರಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ವೈರುದ್ಧಗಳನ್ನು ಕಂಡ ರಾಮ ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಭತ್ತದ ಜಗಳವನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಆರು ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಭತ್ತ ಮತ್ತು ರಾಗಿಯನ್ನು ಸಭೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಭತ್ತ ಮುಗ್ಗಲು ವಾಸನೆ ಹೊಡಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ರಾಗಿ ತನ್ನ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ರಾಗಿ ತನ್ನ ಸಹನೆ ತಾಳ್ಮೆ ಮೆರೆದು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸತ್ವಭರಿತವಾದದೆಂದು ಹಾಗೂ ಭತ್ತ ತನ್ನ ಒಣ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತತ್ವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತೆ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಭತ್ತದ ನಡುವಿನ ಘರ್ಷಣೆ ಮುಖಾಂತರ ಶಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಜನಪದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಅಂತರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನು ಮೆರೆಯುವ ಪಂಡಿತರಲ್ಲಿಯೂ ಅಶಿಷ್ಟತೆಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕನಕರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಭತ್ತಕ್ಕಿಂತ ರಾಗಿಯ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬಲ್ಲಿದವರು ಬಡವರ ಕುರಿತು ಪಕ್ಷಪಾತ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಬಡವರು ಬಲ್ಲಿದವರೆನ್ನದೆ ರಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಬಳಸುವಂತಹ ಧಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ರಾಗಿಗಿಂತ ಭತ್ತಕ್ಕೆ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಮಳೆಯನ್ನು ನಂಬಿ ಭತ್ತ ಬೆಳೆಯುವ ರೈತರು ಹೆಚ್ಚು. ಅನಾವೃಷ್ಠಿ ಅತಿವೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಳೆ ಕೈಕೊಟ್ಟಾಗ ರೈತ ಕಂಗಲಾಗುತ್ತಾನೆ ಇಂತಹ ಆಪ್ತಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಜನರನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಂತಹ ಧಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ದೊಡ್ಡವರು ಆಪತ್ತಿಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಅವರನ್ನು ಕಾಪಾಡುವವರು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೇ. ಇಂದಿನ ವಾಸ್ತವ ಬದುಕಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ ಜಾತಿಯನ್ನು ಉಳಿದಂತೆ ಸ್ಥಾನಮಾನದಲ್ಲಿ ರಾಗಿಯ ಕತ್ತನ್ನು ಹಿಸುಕಿಯಾದರು ಭತ್ತವೇ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಿತ್ತು ಏನೋ? ಹಣದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದ ಮುಂದೆ ಇಂದು ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳು ಏನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕು ಹೇಸವು.[೧೩]

ಆರ್ಥಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಂತರು ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಜಾತಿಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದವರು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ರಾಗಿಯು ವಿಜಯನಗರ ಸಮಾಜದ ಕೆಳವರ್ಗದವರ ಮೂಲ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು. ಔತನಕೂಟದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ರಾಗಿಯು ಬಡವರ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆಯ ಮೀಸಲಾದದ್ದು ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ವ್ಯಾಪಕವಾದದ್ದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದ ಗಣ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳು ರುಚಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕವು ರಾಗಿ

ಬೆಳೆಯುವ ವಲಯವಾಗಿತ್ತು. ಮೋಹನ ತರಂಗಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಊಟದ ವಿವರಣೆ ಅದರ ತಯಾರಕರ (ಬಾಣಸಿಗರ) ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಮನೆಯ ಊಟದ ವಿವರಗಳೇ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿಯ ಬಹು ವಿಧದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿಲ್ಲ.

ರಾಜರು ಸಮಾಜ ಸೇವಗೆ ಅಂತಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನಕೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರು. ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ದಾರಿಯ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲು ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದ್ದರು. ಹಸಿದು ಬಂದವರಿಗೆ ಅನ್ನ ಛತ್ರ ಮತ್ತು ಅರವಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಉಟೋಪಚಾರ ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಶ್ರೀವೈಷ್ಣವರಿಗೆ(ಏಕವ್ರತದಾರಿಗಳಿಗೆ) ಸ್ವಯಂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಲ್ಲಿತ್ತು. ಕೆರೆ ಬಾವಿಗಳಿಲ್ಲದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಅರವಟಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದರು.[೧೪]

ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಾಡು ಹಾಗೂ ನಗರದಲ್ಲಿ ಬೃಹತ್ ಗಾತ್ರದ ಉಗ್ರಾಣ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದ್ದಿತು. ನಗರದಲ್ಲಿ ದವಸ ಧಾನ್ಯ ಮಾರುವ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿದ್ದಿತು.(ಕೃಷ್ಣಬಜಾರ) ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ, ಜವೆ, ಅವರೆ, ಹಸಿರು ಗಡಲೆ ಇತರೆ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ದಾಸ್ತಾನುಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳು ಬಹಳ ಅಗ್ಗವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮೂರು ವರ್ಗದವರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾರು ತಿನ್ನದಿದ್ದರಿಂದ ಗೋಧಿಯು ಇತರೆ ಧಾನ್ಯಗಳಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.[೧೫] ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಬಹುಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ವಿಧವಾದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಗೋವಾ ಬಳಿಯ ವ್ಯವಸಾಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಉಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ನ್ಯೂನಜ್ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಭಟ್ಕಳದಿಂದ ವಿಜಯನಗರ ಮಾರ್ಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಫಲವತ್ತತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತೆಂದು ಪಯಾಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಹತ್ತಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ಬೇಳೆ ಸಮೃದ್ದವಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.[೧೬] ಮಾನವನ ಸಮಸ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಏಕೈಕವಾದ ಗುರಿ ಲೌಕಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಒಂದು ತುಂಡು ಬಟ್ಟೆ ಪಡೆಯಲು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾವವನ್ನು ಬಹು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕನಕದಾಸರು, "ಎಲ್ಲಾರು ಮಾಡುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಗಾಗಿ ಗೇಣು ಬಟ್ಟೆಗಾಗಿ" ಎಂಬ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಹಾಡಿನಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪಂಡಿತರು, ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳು, ಯೋಧರು, ವರ್ತಕರು, ರೈತರು, ವಂಚಕರು, ವಿವಿಧ ಪಂಗಡದ ವೈರಾಗಿಗಳು, ಕಳ್ಳರು, ರಾಜರು ಹೀಗೆ ಅಸಂಖ್ಯೆಯ ವೇಷಗಳು ಸೊಗಡುಗಳು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲವುಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಒಂದೇ, ಒಂದು ತುಂಡು ಬಟ್ಟೆ, ಒಂದು ತುತ್ತು ಅನ್ನವಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಧರ್ಮ :

ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಜಾತಿ ಧರ್ಮ ಪಂಗಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜನಾಂಗಗಳಿದ್ದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಲಿಂಗಾಯತ, ಶೈವ, ಶೂದ್ರರು ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮುಸ್ಲಿಂ, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್, ಬೌದ್ಧ ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯರು, ಸೋಲಿಗರಂತಹ ವಿವಿಧ ಆದಿವಾಸಿ ಜನರು ಕರ್ನಾಟಕದ ಹಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ತಮ್ಮದೆ ಆದ ಕೆಲವು ಭಾಷೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವರ್ಣಾಶ್ರಮವೇ ಸಮಾಜದ ಮೂಲ ಆಧಾರವಾಗಿದ್ದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಾನತೆ ಹಾಗೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಾಗಿ ಹಲವು ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸತೊಡಗಿದ್ದರು. ಧರ್ಮದ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಆಚರಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಇವು ಜನ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಕ್ರಿಯಾ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ. ಅಂದರೆ ಮಾನವನ ಅನೇಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವಿಚಾರಗಳ ಒಳನೋಟವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಚಾರಿತ್ರಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವಿಚಾರಗಳ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಅವರ ಧರ್ಮ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರೂಪರೇಷೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದಾಗಿದೆ.

ವಿಜಯನಗರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜಯನಗರದ ವೈಭವೀಕರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದಿನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭಾಗವಾದ ಧರ್ಮ, ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟುಪಾಡು ಜನರ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಚಲನಶೀಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡರೆ ಮತಸಂಬಂಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ ಚಲನಶೀಲವಾಗಿತ್ತು. ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಧರ್ಮವಾಗಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೊಂದರ ಅಂಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ನೀತಿನಿಯಮಗಳು ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳು ವಾಸ್ತವಗೊಳಿಸುವ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಚಲನಶೀಲ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ತಲಾತಲಾಂತರದಿಂದಲೂ ಇಡೀ ಸಮಾಜವನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕಾರವರ್ಗದವರು ಮತ್ತು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು. ಹಿರಿಯ ತಲೆಮಾರಿನವರನ್ನು, ಅಧಿಕಾರಿ ವರ್ಗದವರನ್ನು, ಆದರ ಗೌರವದಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಮಾಜ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಉನ್ನತಿ ಗುರುತೆಂದು ಅದನ್ನು ಮೌಲ್ಯವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಸಮಾಜದ ಮತ್ತೊಂದು ವರ್ಗ ಯಾವಾಗಲು ಮೇಲ್ವರ್ಗವನ್ನು ಓಲೈಯಿಸಿಕೊಂಡು ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಕನಕದಾಸರ ಕೀರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.[೧೭]

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಐದು ಮತ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಹಿಂದೂ, ಜೈನ, ಬೌದ್ಧ, ಇಸ್ಲಾಂ, ಕ್ರೈಸ್ತ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆರಾಧನೆಯ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಶೈವ ಹಾಗೂ ವೈಷ್ಣವ ಅನುಯಾಯಿಗಳ ಎರಡು ಪಂಥಗಳಿದ್ದವು. ಈ ಎರಡು ಪಂಥದ ಆರಾಧಕರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಚಾರ-ಆಚಾರ ಕ್ರಮಗಳ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯಗಳಿವೆ. ವಿಜಯ ನಗರವನ್ನಾಳಿದ ಮೊದಲ ರಾಜಮನೆತನವಾದ ಸಂಗಮರು ಶೈವ ಪಂಥಿಯರು ಆ ಧರ್ಮದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿ ಊಟೋಪಚಾರ, ಪೂಜಾ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾಗೇ ಹಲವು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ವಿಧಿ-ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಜಯನಗರವನ್ನಾಳಿದ ಎರಡನೆಯ ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯ ರಾಜಮನೆತನಗಳಾದ ಸಾಳ್ವ ಮತ್ತು ತುಳುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ವೈಷ್ಣವ ಪಂಥದ ಆರಾಧಕರಾಗಿದ್ದರು. ಇವರ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈಷ್ಣವ ಪಂಥ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಪಡೆಯಿತು. ಈ ಪಂಥದೊಂದಿಗೆ ಶಾಕ್ತ, ಜೈನ, ಬೌದ್ಧ, ಮುಸ್ಲಿಂ, ಕ್ರೈಸ್ತ ಧರ್ಮಗಳ ಕೂಡಾ ಬೆಳೆದು ಬಂದ್ದವು. ವಿಜಯನಗರದ ಅರಸರು ಈ ಎಲ್ಲ ಮತ ಧರ್ಮ ಪಂಥಗಳಿಗೆ ಸಮಾನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹರಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಧರ್ಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವಾರು ದೇವಾಲಯಗಳು ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ರಚನೆ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ನಡೆಯುವ ಅಂಗ ರಂಗಭೋಗದ ಪೂಜಾ ಕೈಂಕರ್ಯಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಾಗಿವೆ.

**ನೈವೇದ್ಯ :**

ವಿಜಯನಗರ ಶಾಸನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ನೈವೇದ್ಯ ರೂಪವಾಗಿ ಹಲವು ವಿಧವಾದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ದೇವಾಲಯಗಳ ಪ್ರಸಾದ ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದವು. ದೇವಸ್ಥಾನಗಳ ಪೂಜಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸಲು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾದವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರನ್ನು ಮಾನವನಂತೆ ಭಾವಿಸಿ ಮಾನವ ತನ್ನ ಎಲ್ಲ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಭೋಗಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಆರೋಪಿಸಿ ಭೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಬಹು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅದನ್ನೇ ಅಂಗಭೋಗ ರಂಗಭೋಗ ಎಂದು ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕರೆದಿರುವುದು. ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿವರಗಳು ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅರಮನೆಗಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿವರಣೆಗಳು ಕಾವ್ಯಗಳಿಂದ ಅಧಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತವೆ. ಅಮೃತಪಡಿಗಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ನಿತ್ಯಪಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಜನರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಪೂಜಾ ನೈವೇದ್ಯಗಳು ನೇರವೇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಅಥವಾ ನಡೆಸಲು ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಡಳಿತ

ವಿಭಾಗಗಳಿದ್ದವು. ದೇವಾಲಯದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರನ್ನು ಸ್ಥಾನಾಚಾರ್ಯರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ದೇವಾಲಯಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಆಡಳಿತದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯವಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತಿದ್ದವು. ದೇವಾಲಯಗಳ ಆಡಳಿತಗಾರರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಂಸ್ಥೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯಗಳು ಆಡಳಿತಗಾರರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಜರಗುವವು. "ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ಜನಪದರು ದೇವತೆಯ ಸಂತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ವಿಧಿ ನಿಷಿದ್ಧಗಳನ್ನು ಮರೆತರೆ ದೇವತೆಗಳು ರೋಷದಿಂದ ಕಿಡಿಕಾರುತ್ತಾರೆ, ಸಮುದಾಯದ ಬದುಕಿಗೆ ಕೇಡು ಉಂಟಾಗುವುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ದೇವರಗಳಿಗೆ ಪೂಜಾ ನೈವೇದ್ಯಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಜರಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ–ರುಜಿನಿಗಳು ಹರಿಡಿದರೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ದೇವತೆಗೆ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಬಲಿ ಅರ್ಪಣೆ ಕಾಣಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು". ಹೀಗೆ ದೇವತಾ ಬಲಿಪದ್ಧತಿ ಆರಾಧನೆ ಸಂದರ್ಭದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ.[೧೮]

ನರಬಲಿ ಪ್ರಾಣಿಬಲಿ ಆಚರಣೆಗಳು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನಡೆದು ಬಂದಿರುವುನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹರಕೆ ಹೊತ್ತ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಹಣ್ಣು–ಹಂಪಲು, ಎಳೆನೀರು, ತೆಂಗು, ಬಾಳೆ, ಬೆಲ್ಲದಮುದ್ದೆ, ರಾಗಿಮುದ್ದೆ, ಅರಿಸಿನಅನ್ನ, ಕುಂಕುಮಅನ್ನ, ಮೊಸರನ್ನ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನ್ನದ ಉಂಡೆಗಳು, ಎಳ್ಳುಂಡೆ, ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು, ಬಲಿರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ. ಪೂಜಾಫಲಾದಿ ನಿತ್ಯ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ನೈಮಿತ್ಯದ ಪಂಚಪರ್ವ, ರಥೋಮಹೋತ್ಸವಕ್ಕೆ ದೇವಾಲಯದ ಅಂಗರಂಗಭೋಗಕ್ಕೆ ಮೊದಲಾದ ವಿನಿಯೋಗಗಳಿಗಾಗಿ ಸರ್ವಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥವಾಗಿ ಆ ದೇವತೆಯ ಮೂಲ ಆಹಾರ, ಹಾಗೂ ಆ ದೇವತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪೂರಕವಾದ ನೈವೇದ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಶಿವಪೂಜೆಗೆ ಬಳಸುವ ಆಹಾರ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು ಹರಿದ್ರಾನ್ನ, ಪರಮಾನ್ನ, ಮುದ್ಗಾನ್ನ, ಕೃಸ(ಶ)ರನ್ನ ದಧ್ಯನ್ನ, ಗುಡಾನ್ನವೆಂಬ(ಷಡ್ವಿಧ) ಅನ್ನಾದಿ ನೈವೇದ್ಯಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜ್ಯ, ಲೇಹ್ಯ, ಚೋಹ್ಯ, ಶಾಕವ್ಯಂಜನ, ದಧಿ, ಕ್ಷೀರ ಮಧುಕ್ಷೀರ, ಶರ್ಕರ, ನಾರಿಕೆಳೋದಕ, ಇಕ್ಷು, ಕರ್ಜೂರ, ನಾರಿಕೇಳ, ಕದಳಿ, ಚೂತ, ಪನಸ, ದಾಡಿಮ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಜಂಬೂ, ದ್ರಾಕ್ಷಾದಿ ರುಚಿಕರ ಪರಿಶುದ್ಧ ನೈವೇದ್ಯಗಳನ್ನು ನಾಗಪರ್ಣ, ಕ್ರಮುಕಚೂರ್ಣ, ಸುಧಾ ಕರ್ಪೂರ, ಏಲಜಾತಿ, ಲವಂಗಾದಿ ತಾಂಬೂಲ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಶಿವಪೂಜೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂದು ನಿಜಗುಣ ಶಿವಗುಣ ಯೋಗಿಗಳು ವಿವೇಕ ಚಿಂತಾಮಣಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.[೧೯]

**ಶಿವನ ಅರ್ಚನೆ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ** : ದೇವಾನ್ನ, ದಿವ್ಯಾನ್ನ, ಮೃತಾನ್ನ ಷಡ್ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸವಿಯಾದ ಆಹಾರಗಳು ಹೊಸ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಸೂಸುವಂತಹ ತಿಂಡಿ ತಿನಸುಗಳನ್ನು ಶಿವನಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೊನ್ನ ಹರಿವಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನದ ಅಡುಗೆಗಳಾದ ದೇವಾನ್ನ, ದಿವ್ಯಾನ್ನ ಅಮೃತ ಅನ್ನವನ್ನು ಬಡಿಸಿ ವಿವಿಧ ತೆರೆನಾದ ಶಾಕಗಳನ್ನು(ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಲ್ಯಗಳು) ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹಪ್ಪಳ, ಚಿಲುಪಾಲು, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಕೆನೆಮೊಸರು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

"ಕ್ಷೀರ, ಮಧುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ರುಚಿಗಳು ಹಾಗೂ ಚಾರುತರುವೆಣಿಪ ತವರಾಜ, ಜಂಬುಫಲ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಫಲ ಕೂಡಾ ಅರ್ಚನೆಗೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದರು.[೨೦] ಆಯಾ ದೇವತೆಗಳ ಇಷ್ಟಾರ್ಥ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಣಬಡಿಸಿದರೆ, ಆ ದೇವತೆಯು ಸಂತೃಪ್ತಿಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ಕೋರಿಕೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸುವನೆಂದು ಭಾವಿಸಿರಬಹುದು. ಬಸವಣ್ಣ ನಂದೀಶ್ವರನಿಗೆ ತಂದ ಪಕ್ವಾನ ಸೀಕರಣೆಗಳಂ ಬಡಿಸುತ ಶಾಖಪಾಕವಾಳೆ (ಕಲಸು ರಸದ ಗೊಂದಣಮ) ಕಜ್ಜಾಯ. ಘೃತ, ತನಿವಾಲ ಸಕ್ಕರೆ, ಸೋಮಕ, ಪಯದ ಪಾಯಸವನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನೀಡಿದನು. ಭಕ್ತರು ಸಹ ಭಕ್ಷ್ಯ, ಪಾಯಸ, ಕಲಸಂ, ನವಸುರಪಾನ್ನ ಘೃತಂ, ದುಗ್ಧ, ಕೆನೆಮೊಸರು, ಸೀಕರಣೆ, ರಸಂ (ಕ್ಷುರಿತ ದಾನ ಪನಸಾಮ್ಲ ಕದಳಿ ಫಲಗಳಿಕ್ಷುದುಡು ಚೆಂದಂಗಿನೆಳೆನೀರು ಶರ್ಕರ ಜೇನು ಜಂಬುಹಣ್ಣು ಪರಿಡಿಗವಿಲೆಯ ಚೆಲುವಿನಂಥ ಸಜ್ಜಿಗೆ ವರತಳಿನೆಪ್ಪಗಳ ಹೂರಣದ ಜೊಲ್ಲೆಕೆಯ ನೊರೆವಾಲ ಶ್ರೀಖಂಡ ವಡೆದೆ ಪರಮಾನ್ನಂ) ನೈವೇದ್ಯವಾಗಿಸಿದರು.[೨೧]

ದೇವಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಪರಮಾನ್ನ (ಕುಂಕುಮ ಬೆರಸಿದ ಅನ್ನ) ಘೃತ, ಪಾಯಸ, ಅಜ್ಯ, ತಿಲ, ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.[೨೨] ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರವನ್ನು ಶಾಸನಗಳು ಉಪ್ಪಾರ, ಉಪಾರ (ಉಪಹಾರ) ಎಂದು ಕರೆದಿದೆ.[೨೩] ನೈವೇದ್ಯವಿಡುತ್ತಿದ್ದ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಉಪಾರಗಡುಗೆ ಎಂದು ಕರೆದಿದೆ. ವಿಜಯನಗರದ ಅರಸರು ಅನೇಕ ದೇವರಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹಲವು ಶಾಸನಗಳು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತವೆ.

ಶ್ರೀ ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಮಾನ್ನವನ್ನು ಕಂನಿಶೆಟ್ಟಿ, ಪಿಚಾರಿಶೆಟ್ಟಿ ಕುಟುಂಬದವರು ಭೂಮಿಯನ್ನು ದಾನ ನೀಡಿದರು. ಹಾಗೂ ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ದೇವರಿಗೆ ಎರಡು ಹರಿವಾಣ ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನ ಸಮಕ್ಷಮದಲ್ಲಿ ದಾನ ನೀಡಿಲಾಗಿದೆ.[೨೪] ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ದೇವಾಲಯದ ಇನ್ನೊಂದು ಶಾಸನವು ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕುಡುಬಕ(ಬುಡುಗ, ಕಡಬು)ನೀಡಿದ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ದೇವಾಲಯದ ಕನಕಗಿರಿ ಗೋಪುರದ ಪೂರ್ವದ ಶಾಸನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ[೨೫] ಪ್ರತಾಪದೇವರಾಯನ ಕಾಲದ ಕ್ರಿ.ಶ.೧೪೨೯ರ ಶಾಸನವು ತಿರುಪತಿಯ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ನಡೆಯುವ ಅವಸರದಕ್ಕೆ ೩೦ ಪಾಯಸದ ಹರಿವಾಣ, ೧ಅಪ್ಪದ ಹರಿವಾಣಕ್ಕೆ ವರಹಗಳನ್ನು ದತ್ತಿಯಾಗಿ ನೀಡಿದನು. ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರೌಢದೇವರಾಯನ ಅರಮನೆಯ ಓದುವ ಹೊನ್ನಮ್ಮವ್ವ(ಎಂಬ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ) ಶ್ರೀಶೈಲ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ದೇವರಿಗೆ ಅವಸರದ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ೫ ಜನ ಜಂಗಮರ ಆರೋಗಣೆಗೆಂದು ಭೂದಾನ ಮಾಡಿದಳು.[೨೬]

ಹರಪ್ಪನಹಳ್ಳಿ ಭೀಮವ್ವನ ಹಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಅಣ್ಣನಾದ ಭೂಮಂಡಲೀಶನಾದ ನಾಗಶೇಷನ ಮುಂದೆ ಮಂಡಿಗೆ, ಫೇಣಿಗಳು, ದುಂಡು ಗುಳ್ಳುರಿಗೆ ಉಂಡೆ, ಚೂರ್ಮಬುಂದ್ಯದುಂಡೆ, ಲಡ್ಡುಗೆ, ಬಿಸೂರಿಗೆಯ ತಂದಿಟ್ಟರು ಹಲವು ವಿಧದಲಿ. ಕೃಷ್ಣನ ಮುಂದೆ ಎಣ್ಣೆ ಹೋಳಿಗೆಯ,

ಸಣ್ಣಶಾವಿಗೆ ಫೇಣಿ, ಸರ್ವಭಕ್ಷಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗಿಂಪಾದ ಕಲಸನ್ನ, ಕೇಸರಿಬಾತು, ದಧ್ಯಾನ್ನವನ್ನು, ತಂದಿಟ್ಟರು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಕಡವು(ಬು) ಹಿಂಡಿನ ಪಲ್ಯವನು ಮಾಡಿ ಅಚ್ಚುಳ್ಳ ಗಾಣದೆಣ್ಣೆಯನು, ನುಚ್ಚು, ಮಜ್ಜಿಗೆಹುಳಿಯ ಕಟ್ಟಂಬಲಿ ಇಟ್ಟರು ಎಂದಿದ್ದಾಳೆ.[೨೭] ಸದಾಶಿವರಾಯನ ಆಳ್ವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರದ ಬೇಪಾಯಿ ಎಂಬುವವಳೂ ಕೂಡ ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇವರ ಏಕಾಂತದ ಅವಸರದ ಪರಮಾನ್ನ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮೂರು ಕೊಳಗ ಭೂಮಿಯನ್ನು ನೀಡಿದಳು ಎಂಬುವುದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದುದು. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರದವರು ಸಹ ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬಹುದು. "ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನ ಹೆಂಡತಿ ಚಿನ್ನಾದೇವಿ ತಿರುವೆಂಗಳನಾಥನಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಜರಗುವ ಹಾಲಿನ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿನ್ನದ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿದಳು".[೨೮]

ತಿಮ್ಮಪ್ಪ ಎಂಬುವನು ತಮ್ಮ ತಂದೆ ತಿರುಮಲಭಟ್ಟರಿಗೆ ಪುಣ್ಯವಾಗಲೆಂದು ತಿರುವೆಂಗಳನಾಥ ದೇವರಿಗೆ(ಅಚ್ಯುತ ದೇವಾಲಯ) ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಅವಸರದ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆ ನೈವೇದ್ಯದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಭೋಜನಕ್ಕೆಂದು ಸೂಗೂರಿನಲ್ಲಿ ದಾನ ನೀಡಿದ.[೨೯]

ಸದಾಶಿವರಾಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಠ್ಠಲ ದೇವರಿಗೆ ಮಕರ ಸಂಕ್ರಮಣದಲ್ಲಿ ನೈವೇದ್ಯವಾದ ಕಜ್ಜಾಯವನ್ನು ದೇವರ ಭಂಡಾರದವರಿಗೆ, ಗುರುಗಳಾದ ಶ್ರೀ ರಂಗಾಚಾರ್ಯನಿಗೆ, ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಗುಡಿಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಇಂತಿಷ್ಟು ವಿನಿಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಕಟ್ಟಳೆ ವಿಧಿಸಿದೆ.[೩೦] ವಿಠ್ಠಲ ದೇವರ ದೇವಾಲಯದ ಉದಯಕಾಲದ ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ನಮಳ್ವಾರನು ತನಗೆ ಸಕಲ ವಾದ್ಯದ ಸಮೇತ ಕಳುಹಿಸಲು ವಿಠ್ಠಲ ದೇವರ ಭಂಡಾರಕ್ಕೆ ೬೦ ಘಟ್ಟಿ ವರಹಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿದನು. ೧(ದೋಸೆಯ) ೧ಕ್ಕೆ ಯಣ್ಣಗೆ, ಅಕ್ಕಿ, ಉದ್ದು, ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಅಡುಗಬು-ಅಡಗೂಲಿ, ಹಿಟ್ಟುಕುಟ್ಟುವ ಕೂಲಿ ಹಾಗೂ ದೋಸೆಯ ಸಂಗಡ (ದಧ್ಯೋನವ) ಕಲಿಸಿ ಕಳುಹುವ ಮೊಸರು ಸಾಂಬಾರದ ಕ್ರಮ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಶಾಸನವಾಗಿದೆ.[೩೧] ದೇವಾಲಯದ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಪಡೆದು ಪುನೀತನಾಗುವುದು ಆಸ್ತಿಕರ ನಂಬಿಕೆ. ಆ ಗೌರವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ದೇವರಿಗೆ ಇನ್ನಿತರ ಖರ್ಚುಗಳ ವಿನಿಯೋಗಕ್ಕೆ ಹಣವನ್ನು ನೀಡಿ ಪ್ರಸಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವ ವಿವರವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸದಾಶಿವರಾಯನ ಕಾಲದ ಒಂದು ಶಾಸನವು ವಿಠ್ಠಲ ದೇವರಿಗೆ ಉದಯಗಿರಿ ಉಭಯ ಉತ್ಸವದಲ್ಲಿ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ತಿಮ್ಮರಾಜಯದೇವ ತಿರುಮಲಾಪುರವನ್ನು ದಾನ ನೀಡಿದ ಪಡಿಯ ವೆಚ್ಚ ವಿವರಸಿದೆ. ಶ್ರೀ ವಿಠ್ಠಲ ದೇವರು ಉಯ್ಯಾಲೆಯ ಮಂಟಪದಲಿ ಚಿತಯಿಸಿದು(ಮಲಗಿದ್ದ) ನೈವೇದ್ಯವಾದ ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರು, ಉಪ್ಪು, ಮೊಸರು, ಸಂಬಾರ ಮೇಲೋಗರ, ತುಪ್ಪ, ಸಹ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಎಳೆನೀರು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಡಲೆಬೆಳೆ, ಹೆಸರುಬೆಳೆ, ಕಲ್ಲು ಮೇದರ(ಬಿದಿರು)ವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಡುಗಬು(ಅಡುಗೆಯವರು) ಅಡುಗರಿ, ಅಡುಗರಿಸುವಕೂಲಿ, ಹಿಟ್ಟು ಕುಟ್ಟೋದು, ಗೋಧಿ ಬೀಸುವ ಕೂಲಿ, ಹೂವಿನಗೂಲಿ ಗಂಧಪರಿಮಳದ, ಧ್ವಜಾರೋಹಣದ,

ಧ್ವಜಸ್ತಂಭದ, ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ, ಪೂಜೆಗೆ ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರು, ಮೇಲೋಗರ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು, ತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ಬೆಲ್ಲ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ನೀಡುವ ಪಡಿಯನ್ನು ವಿವರಸಲಾಗಿದೆ.[೩೨]

ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾದ ನೈವೇದ್ಯಗಳು ಸೂಸುತ್ರವಾಗಿ ಸಾಗಲು ಭಕ್ತರು ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಹಲವು ವಿಧದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದಾನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸದಾಶಿವರಾಯನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿರುವೆಂಗಳಚಾರ್ಯ ಎಂಬುವನು ವಿಠ್ಠಲ ದೇವರಿಗೆ ಮಧ್ಯ ಏಕಾದಶಿ, ದ್ವಾದಶಿ, ಪುಣ್ಯಕಾಲಗಳ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ತಿರುನಾಳು, ಊಟಿತಿರುನಾಳು ರಮಾನುಜಕೂಟ ಮುಂತಾದವುದಕ್ಕೆ ಪಡಿತರ ಮತ್ತು ಮೂಲ ವೆಚ್ಚಕ್ಕೆ ಹಣ ನೀಡುತ್ತಾನೆ.[೩೩] ಕೊನೆ ತಿಮ್ಮರಾಜನು ಶ್ರೀವಿಠ್ಠಲ ದೇವರ ರಥಸಪ್ತಮಿಯ ದಿನದ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ದಾನ ನೀಡಿದನು. ಸಂಬಾರ ಮೇಲೋಗರ, ತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು ಹೆಸರುಗಳ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.[೩೪] ವಿಠ್ಠಲ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಪಾಕ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ಥಳದ ವಿವರವಿದೆ.[೩೫] ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕಜ್ಜಾಯವನ್ನು ನೀಡಿದ ಉಲ್ಲೇಖ ವಿಟ್ಟಲ ದೇವಾಲಯದ ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿನ ಶಾಸನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.[೩೬]

ತೆರಕಣಾಂಬಿಯ ಗೋಪಾಲದಿಕ್ಷಿತನು ರಘುನಾಥ(ಮಾಲ್ಯವಂತ) ದೇವರಿಗೆ ಪಂಪಾವಿರೂಪಾಕ್ಷ ದೇವರ ದೇವಾಲಯದ(ಕಣಜ)ದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿ, ಎಣ್ಣೆ ಕೊಡುವ ಕಟ್ಟಳೆ ವಿಧಿಸಿದನು. ಅಂದರೆ ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉಗ್ರಾಣಗಳಿದ್ದುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.[೩೭] ಈಗಲೂ ಸಹ ಉಗ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ತಿಮ್ಮರಾಜನು (ಕಾಲ ೧೫೨೧) ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರ ದೇವರ ಉತ್ಸವ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಪುರುಪು ಕರುಚಿಯ ಅಪ್ಪ, ಅತಿರಸ, ಸುಖನಪ ಯಣೆಯೋಗರ ವಡೆ, ನೆನಗಡಲೆ ಕುರಿತು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.[೩೮] ಅದೇ ರೀತಿ ೧೫೬೮ರ ತಾಮ್ರ ಶಾಸನವು ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಕಾಮಗೇತಿಯ ಮದಕರಿ ನಾಯಕರು ಹೋಳಲಕೆರೆಯ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇವಸ್ಥಾನದ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಪೊಂಗಲ್ಲು, ಧಧ್ಯಾನ್ನ, ಸುಧಸೂದೌಂನಕೆ ಹರಿದ್ರಾನ್ನ, ಅತಿರಸಕೆ ವಡೆ ದ್ವಾಶಿಗೆ(ದೋಸೆ) ಕ್ಷೀರರ್ಶರನ್ನಾಕ್ಕೆ ಭೂಮಿಯನ್ನು ದಾನ' ನೀಡಿದ ಉಲ್ಲೇಖ ಈ ಶಾಸನ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ.[೩೯] ಈ ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ಪೊಂಗಲ್ಲುದ ಉಲ್ಲೇಖ ದೊರೆತಿರುವುದು ವಿಶಿಷ್ಟ. ಈ ದೇವಾಲಯವು ಮೂಲತಃ ಶ್ರೀವೈಷ್ಣವ ಪಂಥಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಹಾಗೂ ಹೊಯ್ಸಳರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಪೊಂಗಲ್ಲು ಅನ್ನ(ತಮಿಳು ಬ್ರಾಹ್ಮಣ) ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಈ ದೇವರಿಗೆ ಪೊಂಗಲ್ಲಿನ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅನ್ನದಿಂದ ಕೂಡಿದ ನೈವೇದ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಆ ಭಾಗದ ಪ್ರಮುಖ ಭತ್ತ ಬೆಳೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಅವರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಮೇಲಾಗಿ ಹೊಳಲ್ಕೆರೆಯ ಪರಿಸರವು ಅರೆಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶ ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಳೆ ಆಧರಿಸಿದ ಭತ್ತ ಬೇಸಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಬೇಲೂರಿನ ಚೆನ್ನಕೇಶವ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಅಮೃತಪಡಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಲೂರು ವೆಂಕಟಾದ್ರಿ ನಾಯಕ ನೀಡಿದ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ೧೫೪೯ರ ಶಾಸನ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರನಾಡು ಅನ್ನಪೂರ್ಣೇಶ್ವರಿ ದೇವಾಲಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಪರದೇಶ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ ನಡೆಯುವ ಸತ್ರಕ್ಕೆ ಹಣ ನೀಡಿದ.[೪೦] ಕಾಳಹಸ್ತಿಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನದ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಮದಯನಾಯಕ ಎಂಬುವನು ಕೊಟ್ಟ ಧರ್ಮಶಾಸನ ಗೋಧಿಯ ಕಜ್ಜಾಯ, ದಧ್ಯೊಹ್ನದ ಹರಿಯಾಣವೊಂದು, ಉದಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪೂಜೆಯ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ಮೆಲೋಗರ, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಖಾರ, ಮೆಣಸು, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿದ ದಧ್ಯೋಹ್ನದ ಹರಿವಾಣವೊಂದು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇವರ ಅಮೃತಪಡಿ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಹರಿವಾಣ ೧ಕ್ಕೆಗೋಧಿಯ ಕಜ್ಜಾಯ, ಬೆಲ್ಲ, ತುಪ್ಪ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಸಹ ಹರಿಯಾಣ ೧ಕ್ಕೆ ಖಜ್ಜಾಯ, ಮಾಡುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಧರ್ಮ ತಪ್ಪದೆ ನಡೆಸುವುದು ಎಂದು ಕಟ್ಟಳೆ ವಿಧಿಸಿ ದಾನ ನೀಡಿದನು.[೪೧] ಇನ್ನು ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿವರವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಶಾಸನ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ದಧ್ಯೊಹ್ನದ ಹರಿವಾಣವನ್ನು ನಾಲ್ಕರಲಿ ಒಂದು ಪಾಲನು ವೀರಭದ್ರ ಗುಡಿಯ ಜಂಗಮ ಲಿಂಗಯ್ಯನ ಮಗ ವೀರನಿಗೆ ಕೊಡುವುದು. ಗೋಧಿಯ ಕಜ್ಜಾಯವನ್ನು ೧೩ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಿಕರಿಗೆ, ೭ ಕೃಷ್ಣಭಟ್ಟರಿಗೆ, ಅರುಗುಂದೆ ಸಂಗಮರ ಮಗ ತಿಪ್ಪಯ್ಯಗೆ ೨ ನೀಡುವ ಶಾಸನ ಇದಾಗಿದೆ.

ತಾಳಪಾಕ ತಿರುಮಲಯ್ಯನು ವಿಠ್ಠಲ ದೇವರಿಗೆ ನಿತ್ಯ ನೈವೇದ್ಯ ಹಾಗೂ ಉಪನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ (ಅಣ್ಣಂ/ರಸಂಗಳ) ನೀಡಿದ್ದಾನೆ.[೪೨] ಆನೆಗುಂದಿಯ ಅಂಬಿಗ–ಬೋವಣ್ಣನು ವಿಠ್ಠಲ ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ದಾನ ನೀಡುತ್ತಾನೆ.[೪೩]

ಅಚ್ಯುತರಾಯನ ಕಾಲದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಶಾಸನ ದೇವಾಲಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇವರ ಪೂಜಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ನೆರವಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರು ಅಭಿಷೇಕಕ್ಕೆ, ಮಂತ್ರ ಪುಷ್ಪಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರು, ಪುರಾಣಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರು, ಇತಿಹಾಸ ಘಳಿಯಾರಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರು, ಇಬ್ಬರು ಭಾಗವತರು. ಇಬ್ಬರು ಕಟ್ಟಿಗೆಯವರನ್ನು ಸ್ಥಳದ ಸೇನೆಬೋಯಕೆ (ನಿರ್ವಹಣೆಕಾರ) ದೇವರ ಪರಿಚಾರಕರು (ಸ್ವಯಂಪಾಕದ ಊಳಿಗದವರು) ಮುಂತಾದ ೧೪ ಜನರ ಜೀವಿತ ಪ್ರಸಾದಕೆ ಕಟ್ಟಳೆಯನ್ನು ಅಚ್ಯುತರಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.[೪೪]

ಮೈಸೂರುಜಿಲ್ಲೆ ಯಳಂದೂರು ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಗೌರೀಶ್ವರ ದೇವಾಲಯದ ಪರಿಚಾರಕರಿಗೆ(ನರ್ತನದವರು, ಗುಂಬಾರತಿಯರು, ಮಂಗಳ ಅಷ್ಟಕದವರಿಗೆ, ಗಾರೆಯವರಿಗೆ, ದರ್ಪಣದವರು, ಚವರದವರಿಗೆ, ಮೇಳದವರಿಗೆ, ಮೆಗುರಿ, ಹೂವಾಡಿಗರಿಗೆ) ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಉಲ್ಲೇಖ ೧೬೫೫ರ ಶಾಸನವು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇವಾಲಯದ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಪರಿಚಾರಕರನ್ನು ನೇಮಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಸೋಮವಾರ, ಶುಕ್ರವಾರ,

ಧನುರ್ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ೧ಖಂಡುಗ ಭತ್ತ ಹಾಗೂ ಅಮ್ಮನವರಿಗೆ (ದೇವರಿಗೆ) ದಧ್ಯೋದನ ನೈವೇದ್ಯ ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ವಿಠ್ಠಲ ದೇವರ ಪ್ರಸಾದವನು ದೇವಸ್ಥಾನದ ಸ್ಥಾನಿಕರು, ನಟುವರಂಗನ(ನೃತ್ಯಗಾರರ) ಪಾಲು೧, ಸೇನಭೋವ(ದೇವಸ್ಥಾನದ ರಕ್ಷಕ)೧ಪಾಲು ಸ್ವಯಂಪಾಕಿಗಳಗೆ ೧ಪಾಲು ಗಳಿಯಾರ ಹಳಿವಾರ(ಸ್ವಚ್ಚತಾ ಬಳಗದವರಿಗೆ)೧ ಪಾಲು, ಭಂಡಾರದವರಿಗೆ ೧/೨ ಪಾಲು, ತಿರುವೆಂಗಳಾ ಚಾರ್ಯರಿಗೆ ೧ ಪಾಲು, ಅನಂತಯ ಬಾರದಯರಿಗೆ ೧ ಪಾಲು ನೀಡಬೇಕೆಂದು ವಿಧಿಸಿದ ಶಾಸನ.[೪೫] ದೇವಾಲಯಗಳ ಕಾರ್ಯ್ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಪ್ರಸಾದ ಹಂಚಿಕೆ, ದಿನನಿತ್ಯ ನೇರವೇರುವ ಪೂಜಾ ಕಾರ್ಯಗಳು ಇಂದಿನ ದೇವಾಲಯಗಳ ಆಚರಣೆಗಳ ಪ್ರತಿರೂಪವಾಗಿವೆ. ದೇವಾಲಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ವರ್ಗವನ್ನು ಈ ಶಾಸನದಿಂದ ಅರಿಯಬಹುದು. ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಉಮ್ಮತ್ತೂರಿನ ರಾಜ ಸೋಮಯ್ಯ ದೇವನು ವಿಧಿಸಿದ ತ್ರಿಕಾಲದ ಪೂಜೆ ಉಲ್ಲೇಖ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ (ಚಾತುರ್ವರ್ಣದ) ಆಹಾರದಾನಕ್ಕಾಗಿ ನೀಡಿದ ಭೂದಾನ.[೪೬]

ಪಂಚಾಮೃತವನ್ನು ಎಲ್ಲ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚಾಮೃತವು ಕಿಟಲ್‌ರ ನಿಘಂಟಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಜೇನು, ಶುದ್ಧ ಗಂಜಿಲ, ಸಕ್ಕರೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಬಳಸುವುದು ಉಂಟು.[೪೭] ದೇವತೆಗಳ ಅರ್ಚನೆಗೆ ಪಾಯಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮಂಗರಸ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ.

**ಅಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ** : ಒಂದು ಮಾನ ತಿಳಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಮಾನ ಬನಿಯಾದ ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಲು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಅದರ ಎಂಟನೇಯ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಬಿಳುಪುವಾಗುವಂತೆ ತೊಳಸಿದ ಬೆಳತಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಆ ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪಾಕಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು (ಸಾಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾಯಸವು (ದೇವತಾರ್ಚನೆಗೆ ಪವಿತ್ರವಾದುದು.) ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕುವುದು. ಇದು ಅಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಮಂಗರಸ ಹಲವು ವಿಧದ ಪಾಯಸವನ್ನು ಹೆಸರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪರಡಿ ಪಾಯಸ, ಅಪ್ಪಮಣಿ ಪಾಯಸ, ಸಣ್ಣಗೊಧುವೆ ಪಾಯಸ, ಸರವಳಿಗೆ ಪಾಯಸ, ದೊಡ್ಡ ಸೇವೆಗೆ ಪಾಯಸ. ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಧದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಹ ದಪ್ಪಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಆರುಪಾಲು ನೀರುಸಹಿತ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಉತ್ತಮ ನೈವೇದ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ (ಅರ್ಧ ಆಡಕ ನೀರಿನ ಜತೆ) ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ.[೪೮] ಭರತೇಶ ವೈಭವದಲ್ಲಿ ಅಮೃತಾನ್ನ, ದಿವ್ಯಾನ್ನ ಭೋಜಾನ್ನ, ಅಮೃತರಸಾಯಣ ಎಂಬ ಹಲವು ವಿಧದ ಅನ್ನವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ದೇವಾಲಯಗಳ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸಿರುವ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅರುಣಾನ್ನ, ಹರಿದ್ರಾನ್ನ,

ದಧ್ಯನ್ನ, ಗೂಡಾನ್ನ ಎಂಬ ಹಲವು ವಿಧದ ಅನ್ನಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಪಂಚ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಎಡೆಮಾಡುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಬಸವಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

**ಶಾಲ್ಯಾನ್ನ :**

ಶಾಲ್ಯಾನ್ನ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕಾಗಿಯೂ, ಅಭಿಷೇಕಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಲು ಬೆಲ್ಲ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಡುವ ಅನ್ನ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ.[೪೯]

**ಪರಮಾನ್ನ :**

ಪರಮಾನ್ನವು ಒಂದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಅಕ್ಕಿ, ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಪರಮಾನ್ನವೆನ್ನುವರು.(ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸುವರು.) ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಅನ್ನ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವರು.[೫೦] ಇದು ಅನ್ನ ಅಲ್ಲದೆ ಹರಿದ್ರಾನ್ನ. ಮೊಸರನ್ನ, ಖಿಚಡಿ, ಬೆಲ್ಲಾನ್ನ, ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಅನ್ನ ಎಂಬ ಆರು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ.

ಅಕ್ಕಿಗೆ ಮೂರುಭಾಗ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅನ್ನ **ಕ್ಷೀರಾನ್ನ**. ಅರ್ಧಭಾಗ ಪುಡಿಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿದರೆ ಅದು **ಪರಮಾನ್ನ**. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಅರಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ ಕೂಡಿ ಬೇಯಿಸಿದ್ದು **ಅರಶಿನಾನ್ನ**. ಇಂದಿನ **ಚಿತ್ರಾನ್ನ** ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಸಿಹಿಯಾದ ಹಸುವಿನ ಮೊಸರು ಸಂಗಡ ಅನ್ನ ಕಲಸಿರಿ. ಮೆಣಸಿನಕಾಳು ಪುಡಿ. ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಶುಂಠಿ ಹಾಕಿರಿ. ಇದು **ಮೊಸರನ್ನ**.

ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯ ಎರಡುಪಾಲು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಹಾಕಿ, ಎಳ್ಳುಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಇದು ಖಿಚಡಿ. ಪರಮಾನ್ನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧಪಾಲು ಬೆಲ್ಲದಚ್ಚು, ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಕೂಡಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಇದು ಸಹ **ಬೆಲ್ಲಾನ್ನ**.[೫೧] ಅಕ್ಕಿಯ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದ್ದು ಮುದ್ಗಾನ್ನ. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸೈಂದಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಗ್ರಹ, ಭೂತಬಾಧೆ ಪರಿಹರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಭೂತೋದನ ಎಂಬುವರು. ಮೊಸರು ಅರಸಿನ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಅರಳು, ಎಳ್ಳು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದ್ದು ಭೂತೋಧನ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ನಿವಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ.[೫೨]

**ಪಂಚಭಕ್ಷ್ಯಗಳು :**

ಅತಿರಸ, ಹೋಳಿಗೆ, ಲಡ್ಡು, ಜಿಲೇಬಿ, ಅಪೂಪ.[೫೩] ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯ ನೈವೇದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಪಂಚಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗಲೂ ಕೂಡಾ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಈ ಪಂಚ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳ

ನೈವೇದ್ಯ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ ಅವರವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗಿವೆ.

**ಅತಿರಸ :**

ಅಕ್ಕಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಬೆಲ್ಲ ಇವುಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಮಾಡುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಭಕ್ಷ್ಯ[೫೪]

**ಹಬ್ಬಗಳು :**

ಪ್ರಾಚೀನ ಮಾನವ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಲೆಮಾರಿ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ' ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಜೀವಿಸತೊಡಗಿದ. ಆಹಾರವು ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಪುಣ್ಯದಫಲ ಹಾಗೂ ಯಾವುದು ಕಾಣದ ಶಕ್ತಿ ನಮಗೆ ಸಹಕರಿಸಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಭಾವಿಸಿ ಆ ಶ'ಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ತಾನು ತಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ ತಾನೂ ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಇದೊಂದು ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಅದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯು ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿತು. ಈ ಅನುಕರಣೆಯೇ ಆಚರಣೆಯ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಸಂಪ್ರದಾಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಾವು ಇಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದು ವ್ರತ, ನಿಷ್ಠೆ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಮುಸ್ಲಿಂ, ಹಿಂದೂ, ಕ್ರೈಸ್ತ ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರಗಳು ಆಯಾ ಸಮುದಾಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಭಿರುಚಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವಿಶೇಷವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಕೊರತೆ, ಹಣದ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಇಂದು ಸಮಯ ಅಭಾವ ಕೂಡ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಂದು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಜೊತೆ ಹಾಗೂ ಅತಿಥಿ ಅಭ್ಯಾಗತರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಭೋಜನ ಮಾಡುವ ಪರಿಪಾಠ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬದ ಅಡುಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದರೆ ಉಳಿದವು ಶಾಕಾಹಾರ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಹಬ್ಬಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಿಂದೂಗಳ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಕಾಹಾರ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ದಿನ ಸಿಹಿಊಟ, ಎರಡನೆಯ ದಿನ ಖಾರದ ಊಟ ಮಾಡುವ ಹಬ್ಬಗಳಿವೆ. ಒಂದೊಂದು ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತಿಂಡಿಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ದೇವರು ಒಂದೊಂದು ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದುಂಟು. ಹೋಳಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬವೇ ನಡೆಯದು, ವರುಷತೊಡಕೆಂದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರವಿರಲೇಬೇಕು. ಗಣೇಶ ಕಡಬು ಬಯಸಿದರೆ, ಮಾರಮ್ಮನಿಗೆ ತಂಬಿಟ್ಟು ಬೇಕು. ದುರ್ಗಿ ಮಾಂಸ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು, ಲಿಂಗಾಯಿತರು

ಅವರವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಡುಗೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯೇ. ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ತಯಾರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ತಿಂಡಿ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಪರಿಕರಗಳು ಊರಿಂದೂರಿಗೆ, ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ, ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದ ಜೊತೆಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕೌಶಲವೂ ಸೇರಿ ವೈವಿಧ್ಯ ಬಾಹುಳ್ಯತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಮಾನವ ಅಲೌಕಿಕ ಚೈತನ್ಯದ ಆರಾಧನೆ ಭಯ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿದೆ. ಉದ್ದೇಶ ದೈವಗಳ ಸಂತೃಪ್ತಿ. ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ರೋಗ–ರುಜಿನಗಳಾಗಬಾರದು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಭೋಜನಗಳು, ಮಾಟದ ಅಂಗವಾಗಿ ಹಾಡು ಕುಣಿತಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇಂದಿನ ಹಬ್ಬ ಕುಣಿತಗಳಿಗೆ ಆತೀತ ಶಕ್ತಿಗಳ ಕೃಪಾರ್ಚನೆಗಾಗಿ ಮಾಟಗಳ ಬಳಕೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಮಾನವನ ಬಯಕೆ ಅಥವಾ ಇಚ್ಛೆಯ ಸಂಕಲ್ಪ ದೈವ ಹಬ್ಬಗಳು ರೂಪಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ. ಆ ಇಚ್ಛೆಯ ಪೂರ್ಣತೆಗಾಗಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಿ ಅಥವಾ ಅರ್ಪಣೆಕೊಡುವ ಆಚರಣೆ. ಒಂದು ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಆಚರಣೆಗಳೆ ರೂಢಿ ಉತ್ಸವ ಹಬ್ಬಗಳು.[೫೫]

ಕೆಲವೊಂದು ಹಬ್ಬಗಳು ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಕೃಷಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ರೀತಿ–ನೀತಿಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ. ಪಶುಪೂಜೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿದ ಹಾಗೆ ಕಾರಹುಣ್ಣಿಮೆ ಹಬ್ಬ. ವೃಕ್ಷಪೂಜೆ–ಬನ್ನಿ ಮಾಯಾಕಾಳಿ ಹಬ್ಬ. ಭೂಮಿ ಪೂಜೆ, ಹಾಲೆರೆಯುವ ಅಥವಾ ನಾಗರಹಬ್ಬ ಆಚರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಹಬ್ಬ ಆಚರಣೆಗಳು ಕೃಷಿ ಮೂಲವನ್ನೆ ಆಧರಿಸಿ ರಚನೆಗೊಂಡಿವೆ. ಚಂದ್ರಮಾನ ಸಂವತ್ಸರ ವರ್ಷದ ಪ್ರಾರಂಭದ ತಿಂಗಳಾದ ಚೈತ್ರದಿಂದ ಪಾಲ್ಗುಣದವರೆಗೆ ೧೨ ತಿಂಗಳು ೨೪ ಪಕ್ಷಗಳು. ಈ ಪಕ್ಷ ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಪ್ರಕೃತಿರೂಪದ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವದರೊಂದಿಗೆ ಋತುಮಾನದ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿರುವುದು. ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಹ'ಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮನರಂಜನೆಗಳು ಸಾಮೂಹಿಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಕತೆಯಲ್ಲಿ ಉಗಮಗೊಂಡಿವೆ.

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬ ಆಚರಣೆಗಳು ಜನರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿ ಪರಿಗಣಿತವಾಗಿದ್ದವು. ಹಬ್ಬಗಳು ಕೆಡಕನ್ನು(ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಯನ್ನು) ಮೆಟ್ಟಿ ಹಾಕುವ ಜಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿತವಾಗಿವೆ. ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ನಾಡಹಬ್ಬ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಬ್ಬ, ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವ ಇತರೆ ಹಬ್ಬಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ವಿಜಯನಗರ ಸಮಕಾಲೀನ ಶಾಸನ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ವಿದೇಶಿ ಪ್ರವಾಸಿ ಕಥನಗಳಲ್ಲಿ ಶಿವರಾತ್ರಿ, ನವರಾತ್ರಿ, ದೀಪಾವಳಿ, ಯುಗಾದಿ, ಹೋಳಿ ಹಬ್ಬ, ಸಂಕ್ರಾತಿ, ಏಕಾದಶಿ, ಚತುರ್ಮಾಸ ವ್ರತ, ಧನುರ್ಮಾಸ ವ್ರತ, ಕಾರ್ತಿಕ ವ್ರತ, ಹುಣ್ಣಿಮೆ, ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ

ಮುಂತಾದ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಜನರು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ. ಕನಕದಾಸರು ಹೋಳಿ ಹಬ್ಬ ಹಾಗೂ ವಸಂತೋತ್ಸವಗಳ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ಮೋಹನ ತರಂಗಿಣಿ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಜಯನಗರದ ಅರಸರಿಗೂ, ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೂ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಹಬ್ಬ ಆಚರಣೆಗಳು. ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಸಂಬಂಧವಾದ ಹಬ್ಬಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮದೇವತೆ ಉತ್ಸವಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ಆಹಾರ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ನೈವೇದ್ಯ ನೀಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸಂಪ್ರದಾಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಕೃಷಿಕರಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಜನಪದರ ದೈನಂದಿನ ಆಚರಣೆಗಳು ವಿರಳ. ಅವರು ಶ್ರಮಿಕರು ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಕಾಲಬದ್ದ ಆಚರಣೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿವೆ. ಹುಣ್ಣಿಮೆ, ಅಮವಾಸ್ಯೆ, ಸುಗ್ಗಿ, ಜಾತ್ರೆ, ಉತ್ಸವ ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಚರಣೆಯ ಕಾಲ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲಬದ್ಧ ಆಚರಣೆಗಳು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ಜನಪದರ ಪ್ರಕಾರ ಅಪವಿತ್ರ ಕಾಲವೆಂದರೆ ಲೌಕಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುವಂಥದ್ದು, ಉದಾ ಶ್ರಾವಣ ಮಾಸ ಆಚರಣೆಗೆ ಶುಭ ಕಾಲವಾಗಿದೆ. ಆಷಾಡ ಮಾಸ ಅಶುಭ ಮಾಸವಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಆಷಾಡ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಕಾರ್ಯ ಭರದಿಂದ ಸಾಗುವದರಿಂದ ಆಚರಣೆಗೆ ಬಿಡುವಿರುವದಿಲ್ಲ.

**ಚೈತ್ರ ಮಾಸದ ವಸಂತ ಗೌರಿ ಪೂಜೆ :**

ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಮಳೆಗಳು ಚೈತ್ರಮಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಕೃಷಿ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜನರು ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಚೈತ್ರಮಾಸವು ಅದೊಂದು ದೈವದ ವರದಾನ ತಾವು ಉಪಾಸಿಸುವ ದೇವ-ದೇವತೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದೇವರು ಮೆಚ್ಚುವಂತಹ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ದೀನ ದರಿದ್ರಗೆ ಅಂಬಲಿ ಊಟ ನೀಡುವುದು ನೀರಿಲ್ಲದ ಕಾಡು ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದುದ್ದಕ್ಕೂ ನಡೆಸುವರು. ಈ ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲ್ಲೇ ವಸಂತ ಗೌರಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಯುವುದು. ಪ್ರತಿ ಶುಕ್ರವಾರ, ಮಂಗಳವಾರ ಸುಮಂಗಲೆರನ್ನು ಕರೆದು ಪಾನಕ, ಕೋಸಂಬರಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವರು. ಬೇಸಿಗೆ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪವನ್ನು ತಣಿಸಲು ಇವುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವರು.[೫೬]

**ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ವಸಂತೋತ್ಸವ**

ಚೈತ್ರಶುದ್ಧ ನವಮಿಯಿಂದ ಚೈತ್ರಬಹುಳ ದ್ವಿತೀಯ ಪರ್ಯಂತ ಈ ಉತ್ಸವ ರಾಮನವಮಿಯಿಂದ ಆರಂಭ. ಅಕ್ಷಯ ತೃತಿಯ ಹಿಂದಿನ ಚಂದ್ರದರ್ಶನದಂದು ಸಮಾಪ್ತಿ. ಹೀಗೆ ವಸಂತೊತ್ಸವ ಮಧುಮಾಸದ ಪೌರ್ಣಮಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣಮೆಯಂದು ರಥ ಎಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಂಬಶಂಕರ ಹಾಗೂ ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸದಾಶಿವರ ಭವ್ಯ ಮೂರ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.[೫೭] ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಮೃಷ್ಟಾನ್ನ, ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ವಸಂತೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.[೫೮] ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅನ್ನದ ಛತ್ರಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

**ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ರಥೋತ್ಸವ :**

ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ರಥೋತ್ಸವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದ ಅನ್ನವನ್ನು ಪ್ರಸಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಎಂಬುದನ್ನು ಅಹೋಬಲ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈಗಲೂ ಸಹ ರಥೋತ್ಸವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದ ಅನ್ನವನ್ನು ಪ್ರಸಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅಂದಿನ ಭಕ್ಷ ಭೋಜ್ಯಗಳನ್ನು ಛತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಾಂಬಶಂಕರ ಮತ್ತು ಸದಾಶಿವರ ಭವ್ಯಮೂರ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ಬೆಲ್ಲದ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ (ಪಾನಕ, ಕೋಸಂಬರಿ), ಕಡಲೆ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಮತ್ತೆ ವಿಪ್ರರಿಗೆ ದಾನ ಕೊಟ್ಟರು.[೫೯] ಅಂದು ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಸವಿಭೋಜನವನ್ನು ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವಸಂತೋತ್ಸವದ ಅಂಗವಾಗಿ ಏರ್ಪಡಸಿದ್ದ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ವಿಪ್ರನು ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಗಮಿಸಿದನು. ಆತನ ಭೋಜನವು ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಕೆಳತುಟಿಯ ಪಕ್ಕಗಳಿಂದ ತುಪ್ಪದ ದಾರಿಯು ಸೋರತಿರುವಂತೆ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಆದರೆ ವಿರೂಪಾಕ್ಷನ ರಥದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು ಎಂದು ತ್ವರಿತದಿಂದಲೇ ಭೋಜನ ಮುಗಿಸಿದ ಇತರ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಆತನನ್ನು ತ್ವರಿತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಭಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತರಬೇಕೆಂದು ಮತ್ತೆ ಸೂಚಿಸಿದನು. ಮತ್ತೆ ತರಲಾದ ತುಪ್ಪದ ನಿಲುಗಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಊಟದ ತಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದರು ಸಹ ತನ್ನ ಕೆಳವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸವಿದನು. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕರೆಸಿ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾನಕ, ಕಡಲೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ನೀಡಿ ಆಧರಿಸಿದರು. ಇಂದಿಗೂ ಈ ಆಚರಣೆಗಳು ಮುಂದುವರಿದಿವೆ.[೬೦]

**ಮೃಗತ್ಸೋವ ಹಬ್ಬ :**

ಉತ್ತರಕಾಂಡದ ಪಾಂಡ್ಯದಂದು ಮೃಗತ್ಸೊವ(ಬೇಟೆ)ನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಶಿವನು ಋಷ್ಯಮುಖಶೃಂಗ ಹಾಗೂ ಪಂಪಾರಣ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಟೆಗೆ ತೆರಳುವ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.[೬೧] ಈಗಲೂ ಸಹ ಯುಗಾದಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಂಪಿ ಪರಿಸರದ ಜನ ಬೇಟೆಗೆ ಹೋಗುವ

ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ. ಬೇಟೆ ಸಿಗುವವರೆಗೂ ಅವರು ಮನೆಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಟೆ ಸಿಕ್ಕ ನಂತರ ಊರೆಲ್ಲ ಮೆರವಣಿಗೆ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆಚರಣೆ ವಿಜಯನಗರ ಪೂರ್ವಕಾಲದಿಂದಲೂ ಹಂಪಿ ಪರಿಸರದ ಜನ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಗೋಕಲಾಷ್ಟಮಿ ಹಬ್ಬ**

ಶ್ರಾವಣ ಮಾಸದ ಶುಕ್ಲ ಏಕಾದಶಿ ದಿನದಂದು ನಿತ್ಯ ವ್ರತ. ಇಂದಿನಿಂದ ಮೊಸರಿನ ವ್ರತವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಮುಂದೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಮೊಸರೂಟ ನಿಷಿದ್ಧ. ಕಾರಣ ಚಳಿಗಾಲದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹೆಪ್ಪಾಗಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ತಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಾಗೂ ಮೊಸರನ್ನಾಗಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಕೊರತೆ ಕಾರಣ ಮೊಸರಿನ ನಿಷಿದ್ಧಿತೆಯನ್ನು ಹೇರಿರಬಹುದು. ಗೋಕಲಾಷ್ಟಮಿ ಹರಿಯು ಜನಸಿದ ದಿನ. ಸಂಪ್ರದಾಯವಂತ ಭಕ್ತರೆಲ್ಲಾ ಅಂದು ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವರು. ಮರು ದಿನ ನವಮಿ ಪಾರನೇಯ ಹಬ್ಬ ನೈವೇಧ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಂದು ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಮಧುರ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.[೬೨]

**ಗಂಗೆ–ಗೌರಿ ಪೂಜೆ :**

ಗಂಗೆ–ಗೌರಿ ಪೂಜೆಯು ಭಾದ್ರಪದ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಪಕ್ವಾನ್ನ ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವವು. ಎಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಕಡಬು ಕಜ್ಜಾಯ, ವಡೆಗಳನ್ನು ನೈವೇಧ್ಯ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಪ್ರಸಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವರು. ಈ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಗರತಿಯರ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯದ ಪ್ರದರ್ಶನವೇ ಅಂದಿನ ಗೌರಿ ಪೂಜೆ. ಆಷಾಢ ಏಕಾದಶಿ ಅಂದು ನಿತ್ಯವ್ರತ. ಇಂದಿನಿಂದ ಕ್ಷೀರವ್ರತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಅಶ್ವಿನಿ ಶುದ್ಧ ದಶಮಿಯವರೆಗೂ ಹಾಲಿನ ಆಹಾರ ನಿಷಿದ್ಧ.

**ವಿಜಯದಶಮಿ ಹಬ್ಬ : ನವರಾತ್ರಿ ಉತ್ಸವ**

ಅಶ್ವಿನಿ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ವಿಜಯದಶಮಿ ಹಬ್ಬವು ಅತಿ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. "ಶಕ್ತಿ ದೇವತೆಗೆ ನವರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೂರಣದ ಆರತಿ ನೈವೇಧ್ಯ. ಉಪವಾಸಕ್ರಮ ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು".[೬೩] ಶುಕ್ಲ ನವಮಿಯು ಮಹಾನವಮಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ದೇವನ ಮಧುಮಾಸದ(ವಸಂತ') ೯ ದಿನಗಳು ನವರಾತ್ರಿ ಉತ್ಸವವು ದ್ವಜಾರೋಹಣದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಅವಬೃಥದೊಂದಿಗೆ ಉತ್ಸವವು ಪರ್ಯವಸನ (ಮುಕ್ತಾಯ)ವಾಗುತ್ತದೆ.[೬೪] ಅಂದು ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರ ಪೂಜಿಸಿ ಬಲಿಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ವಿಜಯನಗರದ ಮಹಾನವಮಿದಿಬ್ಬವು ಈಗಲೂ ಸಾಕ್ಷಿಕರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇವಿಯ ಪೂಜೆಯ ನಂತರ ಪಶುಬಲಿಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವ, ಆಡಿನ ಮರಿಯೊಂದನ್ನು ಪೂಜೆ ಮಾಡಿದ ಕತ್ತಿಯಿಂದ ಕಡಿಯುವರು. ಹರಿಮರಿ ಕಡಿಯುವುದು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಈ ಪದ್ಧತಿ ನಡೆದು ಬಂದಿದೆ.[೬೫] ಈಗ ನವರಾತ್ರಿ ಉತ್ಸವವನ್ನು ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅರಸರು ನವರಾತ್ರಿ ಉತ್ಸವನ್ನು ೯ ದಿನಗಳ

ಕಾಲ ವಿಜೃಂಭನೆಯಿಂದ ನಿತ್ಯ ಪೂಜೆ ಕೈಂಕರ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಜಯದಶಮಿಯ ಕೊನೆಯ ದಿನ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ರಾಜನ ಆಜ್ಞೆಯಂತೆ ಹಲವಾರು ಕುರಿ ಕೋಣಗಳನ್ನು ದೇವಿಗೆ ಬಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗಲೂ ಸಹ ಸ್ಥಳಿಯ ಜನಪದರು ನವರಾತ್ರಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ತಿಂಡಿ ತಿನಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ದೇವಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡುವರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಪಿತೃ ಪೂಜೆ, ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸುವರು. ಕೊನೆಗೆ ಬಲಿ ಪೂಜೆ ನೇರವೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

**ಚಾತುರ್ಮಾಸ ಆಚರಣೆ :**

ಚಾತುರ್ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಿನಿಯ ಮೂರನೇಯ ಶುದ್ಧ ಏಕಾದಶಿಯಿಂದ ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯ, ಬಹುಬೀಜಫಲ ಇವೆಲ್ಲ ನಿಷಿದ್ಧವೆನಸುವವು.[೬೬] ಕಾರಣ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಬೆಳೆಗಳ ಪಸಲು ಬಂದ ಕಾಳುಗಳು ಇರುವದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಸೇವಣೆಯಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವನೆಗೆ ನಿಷಿದ್ಧ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ವ್ರತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ವ್ಯರ್ಜವಾಗುವುದರಿಂದ ವ್ರತಿಗಳು ತುಂಬಾ ಸಂಯಮದಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಹುಳಿ ಖಾರಗಳನ್ನು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಈ ವ್ರತಪಾಲನೆಯು ಕಠಿಣವೆಣಸುವುವು.

ಕಾರ್ತಿಕ ಮಾಸದಲ್ಲಿ, ಚಾತುರ್ಮಾಸದಲ್ಲಿ ನಿಷಿದ್ಧವೆನಿಸಿದ ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವವು. ಇದೇ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ವೈಕುಂಠ ಚತುರ್ದಶಿಯಂದು ನವಭೋಜನವನ್ನು ಆಚರಿಸುವರು. ಆಗ ನೆಲ್ಲಿ, ಕಡಲೆ, ಹುಣಸೆ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವರು.

ಧನುರ್ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸವಗಳು ವಿಷ್ಣುಭಕ್ತರಿಗೆ ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ ದಿನಗಳಾಗಿರುವವು. ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಹೂರಣಗಡಬು, ಹುಗ್ಗಿ, ಗೊಜ್ಜು, ದೊಸೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಇವು ಧನುರ್ಮಾಸದ ನೈವೇದ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿರುವವು. ಈ ತಿಂಗಳ ಅಮವಾಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಮಾವಸ್ಯೆ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚಳಿಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸಮಯ. ದೇಹವು ಹೊಸ ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಗುರುವಾಗಿರುವಂತಹ ಎಣ್ಣೆವುಳ್ಳ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ.ರೆ. ಈ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಪಾಂಡವರ ಪೂಜೆ, ಚರಗ ಚೆಲ್ಲುವುದು, ಹಬ್ಬದ ಒಣಭೋಜನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವವು. ಅಂದು ಹದಮಾಡಿ ತಂದ ಎಳ್ಳಹೋಳಿಗೆ ಎಳ್ಳುಬೆಲ್ಲದ ಕರಿಜೇಕಾಯಿ, ಕರಿಗಡಬು. ವಡೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ವೆಂಕಟಗಿರಿ ತಿರುಪತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕೋಟಿ ದ್ವಾದಶಿ ಮಹೋತ್ಸವಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪೊಂಗಲ್, ಪೊಂಗಲ್, ದೋಸೆ, ವಡೆಗಳ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಮಕರ ಸಂಕ್ರಮಣ**

ಮಕರಸಂಕ್ರಮಣ ಹಬ್ಬವು ಭೋಗಿಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಅಂದು ಉಪವಾಸವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಚಳಿಗಾಲ ಋತು ಮುಗಿದು ಬೇಸಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸಮಯ. ಹೊಸ ಋತುವಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬೆಳೆದ ಕಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದು "ಸೂರ್ಯ ಉತ್ತರಾಯಣವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ದಿನ.[೬೭] ಇಂದು ಹುಗ್ಗಿ, ಗೊಜ್ಜು, ಸಜ್ಜೆಯರೊಟ್ಟಿ, ಬೆಣ್ಣೆ, ವಡೆ, ಪಾಯಸಗಳು ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದು ಹಬ್ಬದ ಸವಿದೂಟವನ್ನು ಎಳ್ಳು ಬೆಲ್ಲದ ತಿಂಡಿ ತಿನಸುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೌಷ್ಯ ಮಾಸದ ಶುದ್ಧ ಚತುರ್ದಶಿಯಂದು ಬಾದಾಮಿ ಬನಶಂಕರಿದೇವಿಯ ನೈವೇದ್ಯ ಅಡಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಾಗಿರುವುದು. ಅಂದು ಪಲ್ಲೆಯ ಹಬ್ಬ ಎಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬನಶಂಕರಿಗೆ ನೂರಾ ಎಂಟು ಬಗೆಯ ಪಲ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೈವೇಧ್ಯ. ಈ ಬನದಮ್ಮನ(ಬನಶಂಕರಿಯ) ಉತ್ಸವದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬನದ ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಎಂದು ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆದಿರಬಹುದು.[೬೮] ಪೌಷ್ಯ ಅಮವಾಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅವರಾತ್ರಿ ಅಮವಾಸ್ಯೆ ಎನ್ನುವರು. ಶ್ರೀ ಪುರಂದರದಾಸರು ಪುಣ್ಯತಿಥಿಯ ದಿನ ಪುರಂದರ ಮಂಟಪದಲ್ಲಿ ಆರಾಧನಾ ಮಹೋತ್ಸವ ಜರಗುವುದು. ಅನ್ನದಾನ ನಡೆಯುವುದು. ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ ಮಾಘಮಾಸದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಜರಗುವುದು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಬ್ಬವಾದ ಶಿವರಾತ್ರಿಯು ಶೈವ ಸಂಪ್ರದಾಯದವರೆಲ್ಲರೂ ಇಂದು ಉಪವಾಸ ವ್ರತವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರೆ. ಮಾದ್ವವೈಷ್ಣವರು ಹಬ್ಬದಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಶಿವನಿಗೆ ನೈವೇಧ್ಯ ಮಾಡಿ ಪ್ರಸಾದದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವರು. ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದ ಶಿವಭಕ್ತರಿಗೆಲ್ಲಾ ಇಂದು ಹಬ್ಬದ ಸವಿದೂಟ.[೬೯] ಆಂಧ್ರರಿಗೆ ಮಕರ ಸಂಕ್ರಮಣ ದಿನವು ಹೊಸ ವರ್ಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ಲಾಡು, ಅತ್ರಸ ಎಂಬ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಈ ಹಬ್ಬವನ್ನು ವಿಜೃಂಭನೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸುವರು.

**ಹೋಳಿಹಬ್ಬ :**

"ಹೊಯ್ಕಂಡವನ ಬಾಯಿಗೆ ಹೋಳಿಗೆ ತುಪ್ಪ" ಈ ಹಬ್ಬದ ಎರಡು ದಿನ ಮಾಡುವ ಹೋಳಿಗೆ ಊಟದಿಂದಲೇ ಬಂದಿರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೋಳಿಗೆ ಕರಿಯಲ್ಲಿ ಯುವಕರು ಬೇಟೆಯಾಡುವದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವರು. ಬೇಟೆಯಾಡಿ ತಂದ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಸವಿತ್ತಾರೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಅರಸರು ಹಾಗೂ ಜನರು ಮಹಾನವಮಿಯ ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣದ ಹೋಳಿಯನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಮಾಹಿತಿಗಳೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಶಿಲ್ಪಗಳ ಕೆತ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೋಳಿ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಮಾಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಪೂಜೆ :**

ಮುತ್ತೈದೆಯರು ಹಾಲುಸಕ್ಕರೆ, ಪಂಚಭಕ್ಷ್ಯ ಪರಮಾನ್ನ, ಸಾರು, ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಪೂಜೆಯಲಿ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಿವರು.[೨೦] "ಆಮುಕ್ತ ಮಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ರಾಜನ ಸತಿಯು ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಬಂದಳು. ಅಂದು ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಪೂಜೆ, ಅಂದು ಗೌರಿ ಹಬ್ಬದ ದಿನದಂದು ಅಂಬಲಿಯನ್ನು ನೈವೇದ್ಯವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಕಂಡ ರಾಣಿ ನಿಮ್ಮ ಗೌರಿಯ(ಲಕ್ಷ್ಮಿ) ಸಂಪತ್ತು ಈ ಜಗದೊಳಗೆ ಕಾಣೆನೆನುತ, ಅರಸನ ಸತಿ, ಸಾರು ಈ ದರಿದ್ರಂಬಲಿಯ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ನೈವೇಧ್ಯ ಎಂದಳು".[೨೧] ಲಕ್ಷ್ಮೀಯ ನೈವೇದ್ಯ ಅಂಬಲಿಯಾಗಿರುವುದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು, ಅವಳು ಜನಪದರ ದೇವತೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಅಂಬಲಿಯು ಬಡವರ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು.

**ಸಿರಿದೇವಿ ಪೂಜೆ :**

ಸಿರಿದೇವಿ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಲೆ ಹೂರಣಗಡಬು, ಕರಬೆಣ್ಣೆ, ಕಾಸಿನತುಪ್ಪ, ಕಸಕಸೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಉತ್ತತ್ತಿ ಕಲಸಿ, ಕಲ್ಲಸಕ್ಕರೆ, ಕರಿಗಡಬು, ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಿದರು.[೨೨]

**ಜನಪದರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳು :**

ಕೂರಿಗೆ ಪೂಜೆ (ಭೂಮಿ ಪೂಜೆ) ಜೇಷ್ಠ ಮಳೆ ಬಿದ್ದೊಡನೆ ಬಿತ್ತುವ ಕಾಯಕಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿ ಭೂಮಿಗೆ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಅಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಬಲಿ, ಕಿಚಡಿಗಳ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಬಂದು ಮಿತ್ರರಿಗೆಲ್ಲ ಔತಣಕೂಟ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು. ಕಾರ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯು ಕೂಡಾ ಜೇಷ್ಠ ಪೂರ್ಣಿಮೆಯ ದಿನ ನಾಡಿನಾದಂತ್ಯ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೈತರಿಗಂತು ದೊಡ್ಡ ಹಬ್ಬ ಎತ್ತುಗಳನ್ನು ದೈವವೆಂದು ಪೂಜಿಸಿ, ಅಲಂಕರಿಸಿ ಅಂಬಲಿ, ಕಿಚಡಿ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಿ ಶೇಷ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಬಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕರಿಗಡಬು, ಕೋಡುಬಳೆಗಳು, ಹುಗ್ಗಿ, ಹೋಳಿಗೆ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಳೆಗಾಲದ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಋತುವಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಮೇಲಿನ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಿಹಿಯಾದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಈ ವರ್ಷ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಷಾಡ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಅನ್ನದೇವರ ಆರಾಧನೆ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ದೇವ-ದೇವತೆಗಳ ಪೂಜೆಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಕೃಚ್ಚ ಚಂದ್ರಾಯಣ ಮೊದಲಾದ ದೇಹದಂಡನೆ ಉದ್ದೇಶದ ಕಠಿಣ ವ್ರತಗಳು ಈ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಚಾತುರ್ಮಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಮಾಸದಲ್ಲಿಯೇ ಆಷಾಡ ಶುದ್ಧ ದ್ವಾದಶಿಯಿಂದಲೇ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ, ಶಾಕವ್ರತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಇಂದಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಶಾಕಗಳು ಪಲ್ಯ ಕಾಯಿಗಳು, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿಷಿದ್ಧವಾಗುವವು. ವ್ರತ ಮಾಡುವರೆಲ್ಲರೂ ಸಪ್ಪನೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾಗುವದು.[೨೩] ಪೂರ್ವೋತ್ತರ ಆಷಾಡ ಮಾಸ ತಂಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಕ್ಕಲಿಗ ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ

ಕೆಲಸ ಕಡಿಮೆ, ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಗುಗ್ಗರಿ, ಹುಗ್ಗಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ಪುಷ್ಟಕರಗಳಾಗಿವೆ. ಆಷಾಡ ಮಾಸದ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾಗರಪಂಚಮಿಯ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ ಬರದಿಂದ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಅರಳು ಹುರಿಗಡಲೆ, ತಂಬಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆಗಳು ರಾಜಾಜಿಸುತ್ತವೆ. ಎಳ್ಳು ಚಿಗುಳಿ, ಅರಳಿಟ್ಟು ನಾಗಪ್ಪನ ನೈವೇದ್ಯ ಖಾದ್ಯಗಳು.[೭೪]

ಕೃಷಿ ಮೂಲ ಆಚರಣೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಜಯನಗರ' ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಬಹುಭಾಷಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಈ ಪ್ರದೇಶವು ಐತಿಹಾಸಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀ ದೈವದ ನೆಲೆಯೂ ಹೌದು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಿಯ ಆಚರಣೆಗಳು ಸಿಡಿ ಆಚರಣೆಗಳು, ಕುಂಭೋತ್ಸವಗಳು ನೆರವೇರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ಆಚರಣೆಗಳು ಗಾಳಿ, ಮಳೆ, ಜಲ, ಭೂಮಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನವ ಇರುವ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಪ್ರಚುರಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿಯ ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಆಹಾರ, ಸಮುದಾಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಆಹಾರವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಮಾನವರ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿವೆ ಎಂಬ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಆದಿ ಮಾನವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟನೆಯ ವೈಚಿತ್ರ್ಯದ' ಹಿಂದಿರುವ ಮಹತ್ವವಾದ ಶಕ್ತಿಯ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳವ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಒಳಿತನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳವುದು ಅವನ ಉದ್ದೇಶ. ಕಾರಣ ನಿಸರ್ಗದ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಸಹಜವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲೂ ಅಗೋಚರ ಶಕ್ತಿಯ ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳವಿಕೆ ಅಗತ್ಯವೆಂಬುದು ಅವರ ತರ್ಕವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತವೂ, ತೊಡಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡವು. ದೈವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಬೆಳೆಯಲು ಇಂಥ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿನ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಕಾರಣ.

ತನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ದೈವವನ್ನು ಸಂಪ್ರೀತಗೊಳಿಸಲು ತನ್ನಿಷ್ಟದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ ಸಂಪ್ರೀತಗೊಳಿಸಿದ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶಗಳು, ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಕರಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಸಹಬಾಳ್ವೆ, ಹಂಚಿ ತಿನ್ನುವ ನೀತಿಗಳಿವೆ. ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯುವ ಬೆಸುಗೆ ಇದೆ. ಜನರ ಬದುಕಿನ ಆಚರಣೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಆಚರಣೆ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಧೈರ್ಯದಿಂದರಲೂ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಕಾಲ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳು ಆಯಾ ಸಮುದಾಯದ ನಂಬಿಕೆ, ನಿಷೇಧ, ಸಂಪ್ರದಾಯ ಆಚರಣೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆ ಆಹಾರಗಳು ಆಯಾ ಕಾಲಘಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಕರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಶೈವ ಹಾಗೂ ವೈಷ್ಣವ

ಪಂಥಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ರೂಪ ತಳೆಯದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಅನೇಕ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮುಂದುವರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮದೇವತೆ ಆಚರಣೆ ಒಂದು. ಜನಪದರು ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪ, ರೋಗರುಜಿನ ಮೊದಲಾದ ಆತಂಕಗಳಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗ್ರಾಮದೇವತೆಗಳ ಮೋರೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದು ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿವೆ.

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಅನೇಕ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಕ್ತಿದೇವತೆಯ ದೇವಾಲಯಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಗ್ರಾಮದೇವತೆಯು ಜನಪದರ ಆರಾಧಕಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಯಲ್ಲಮ್ಮ, ಚೌಡೇಶ್ವರಿ, ಇರುಕೂಮ್ಮ(ನೆಲ್ಲೂರು), ಪೋಲ್ಲದೇವಿ(ಮಂಗಳೂರು), ಮಂಕಳಮ್ಮ, ಗಾಳೆಮ್ಮ, ದುರ್ಗಮ್ಮ, ಹೊಸೂರಮ್ಮ, ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ದೇವತೆಗಳ ಆರಾಧನೆ ವಿಜಯನಗರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳ ಆರಾಧನೆ ಸ್ವರೂಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಕ್ರೂರವಾಗಿವೆ. ಆತ್ಮ ಬಲಿ, ಪ್ರಾಣಿಬಲಿ ನೀಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದಿತ್ತು. ಅಷ್ಟೇಲ್ಲದೆ ಪ್ರಕೃತಿ ದೇವತೆಗಳಾದ ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ನಕ್ಷತ್ರ, ಆಲ, ಬೇವು, ಬನ್ನಿಮರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಧಾನ ಧರ್ಮ ನೀಡುವ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದವು.

ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರು ಸಸ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕುಲ ಚಿನ್ಹೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯವನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಸಸ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾಣಿ ಕುಲದೇವತೆಯಾದುದರಿಂದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಉಳಿದು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರಕೃತಿ ಆರಾಧಕರಾಗಿದ್ದ ಜನಪದರ ನಿತ್ಯದ ಬೆಳಗು ಭೂಮಿ ತಾಯಿಯ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು, ಹಳ್ಳಿ ಆಧಾರಿತ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪರಿಸರದ ಜೀವನ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸೌಹಾರ್ದಾಯುತ ಸ್ನೇಹಯುತ ರೀತಿಯಾದದ್ದು. ಆದರೆ ಮಾನವ ಇಂತಹ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಪರಿಸರದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತ ಬಂದು ತನ್ನ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.[೭೫]

**ಹೋಳಿಗೆಮ್ಮ :**

ವಿಜಯನಗರ ಆಡಳೀತ ಭಾಗವಾದ ಕೂಡ್ಲಿಗಿಯ ಗ್ರಾಮದೇವತೆ ಊರಮ್ಮನಿಗೆ ವರ್ಷದ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಊರವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಹೋಳಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವರು. ಆ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಹೋಳಿಗೆಮ್ಮನ ಹಬ್ಬ ಎನ್ನುವರು.

**ನಾಟಿ ಮಾಡುವುದು :**

ಹಂಪಿ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಭತ್ತವನ್ನು ನಾಟಿ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಅಂದು ಹಬ್ಬದಡುಗೆಯಾಗಿ ಪಾಯಸ, ಅನ್ನ ಸಾರು, ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ ಬಡಿಸುವರು. ಇಂದು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ ಬೀರುವ ರೂಢಿಯಿದೆ. ಸಂಕ್ರಾತಿ, ಯುಗಾದಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೆದೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ

**ಚರಗ ಚೆಲ್ಲುವದು :**

ಜೋಕುಮಾರನ ಆಚರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜೋಕುಮಾರನ ಬಾಯಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಬಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಪುರುಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಿಂದ ಉಪ್ಪು ಎಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ದವಸಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವು ವೃದ್ಧಿಕಾರಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಳ್ಳಂಬಲಿಯನ್ನು ಮನೆ ಮನೆಗೆ ನೀಡಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬೂದಿ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬೆರಸಿದ ಕೋಲದ ನುಚ್ಚು ಕೋಡುವರು.[೭೬] ಅದನ್ನು ಅವರ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಚರಗ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಸಮಾಜ ಧರ್ಮಾಧಾರಿತದಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ಧರ್ಮವು ಮಾನವನ ಬದುಕನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಮಾನವ ಸಮಾಜವನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಸಮಾಜವು ಧರ್ಮದ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಇವು ಮಾನವ ಮೌಲ್ಯಯುತ ಬದುಕಿನಡೆಗೆ ಸಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜಯನಗರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಆಚರಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಬೆಳೆದು ಬಂದಿವೆ. ಅವು ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ.

**ಕೊನೆಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು :**

೧. ಎಚ್.ಎಂ.ಮಹೇಶ್ವರಯ್ಯ.(ಸಂ)., ಜಾನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ.(ಸಂಪುಟ–೨೦) ಪುಟ.೧೭

೨. ಎಲ್ ಬಸವರಾಜ್(ಸಂ)., ನಿಜಗುಣಿ ಶಿವಯೋಗಿ ಅವರ ವಿವೇಕ ಚಿಂತಾಮಣಿ : ಶಿವ ಸಿದ್ಧಾಂತ, ಪುಟ.೭೦

೩. ವಿವೇಕ ಚಿಂತಾಮಣಿ : ಶಿವ ಸಿದ್ಧಾಂತ, ಪುಟ.೭೨

೪. ಅದೇ., ಪುಟ.೭೨

೫. ಅದೇ., ಪುಟ.೭೫

೬. ಎಂ.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್(ಅನು)., ಚೆನ್ನಬಸವ ಪುರಾಣ. ಸಂಪುಟ-೨, ಪುಟ.೧೩೬

೭. ಅದೇ., ೪೧-೪೨ನೇ ಪದ್ಯ. ಪುಟ.೧೩೧

೮. ಕೆ.ಎಸ್.ಕಣ್ಣನ್(ಸಂ)., ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ವಸಂತೊತ್ಸವ ಚಂಪೂ. ಪುಟ.೭೬

೯. ಎಚ್.ಎಲ್.ನಾಗೇಗೌಡ., ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ಇಂಡಿಯಾ.ಭಾಗ-೨, ಪುಟ,೨೭೪

೧೦. ಡಿ.ಎನ್.ನಾಗರತ್ನ., ಹರಪನಳ್ಳಿ ಭೀಮವ್ವನ ಹಾಡುಗಳು. ಪುಟ.೨೬೭

೧೧. ಸರೋಜಿನಿ ಸಿ ಹಿರೇಮಠ., ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತೆ, ಸಂಘರ್ಷದ ನೆಲೆ., ಪುಟ.೧೬

೧೨. ಕರ್ನಾಟಕದ ಚರಿತೆ-೩.(೧೩೩೬ ರಿಂದ ೧೬೦೦) ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲ

೧೩. ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತೆ ಸಂಘರ್ಷದ ನೆಲೆ., ಪುಟ.೫೧

೧೪. ಮೋಹನ ತರಂಗಿಣಿ., ಪುಟ.೧೪೬

೧೫. ಮೋಹನ ತರಂಗಿಣಿ., ಪುಟ.೧೪೬

೧೬. ಕರ್ನಾಟಕ ಪರಂಪರೆ ಸಂಪುಟ-೨. ಪುಟ.೨೩೦

೧೭. ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತೆ: ಸಂಘರ್ಷ'ದ ನೆಲೆ., ಪುಟ.೧೪

೧೮. ಎಸ್.ಎಂ, ವೃಷಭೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ.(ಪ್ರ.ಸಂ) ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ. (ಪು.೨೫-೨೭)

೧೯. ವಿವೇಕ ಚಿಂತಾಮಣಿ. ಶಿವಸಿದ್ದಾಂತ. ಪುಟ.೭೨

೨೦. ಎಚ್,ದೇವಿರೆಪ್ಪ(ಸಂ)., ಶರಣ ಚರಿತ ಮಾನಸಂ. ಹಂಪಿಯ ಹರಿಹರದೇವರ. ಪುಟ.೩೨೫

೨೧. ಜಿ.ಜಿ,ಮಂಜುನಾಥನ್. (ಸಂ), ಗುರುಲಿಂಗದೇಶಿಕ ರಚಿತ ಲಿಂಗಪುರಾಣ. (೮ನೇ ಸಂಧಿ ೨ಮತ್ತು ೩ನೇ ಪದ್ಯ. ಪು.೬೫)

೨೨. ದೇವಡು ನರಸಿಂಹಶಾಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಬ.ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀ.,(ಸಂ) ಲಕ್ಷ್ಮೀಶನ ಜೈಮಿನಿಭಾರತ ಪುಟ.೬೭೦

೨೩. (ರೈ) ಎ.ಕ.(ಸಂ)೬. ಕಡೂರು ೪೯ ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೨೯೧

೨೪. ದೇವರಕೊಂಡಾರೆಡ್ಡಿ.(ಸಂ), ಹಂಪಿ ಶಾಸನಗಳು. (ಶಾ.ಸಂಖ್ಯೆ೨೭)

೨೫. ಹಂಪಿಶಾಸನಗಳು., (ಶಾಸನ ಸಂಖ್ಯೆ-೩)

೨೬. ಸಿ,ಎಸ್.ವಾಸುದೇವನ್(ಸಂ)., ಆಂದ್ರಪ್ರದೇಶದ ಕನ್ನಡ ಶಾಸನಗಳು. ಭಾಗ-೧. (ಶಾಸನ ಸಂಪುಟ,೦೫) ಶಾಸನ ಸಂಖ್ಯೆ ೩೪೪

೨೭. ಹರಪ್ಪನಹಳ್ಳಿ ಭೀಮವ್ವನ ಹಾಡುಗಳು. ಪುಟ.೧೧೬ ೭ನೇ ಪದ್ಯ

೨೮. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ಕನ್ನಡ ಶಾಸನಗಳು. ಸಂಪುಟ,೦೫. ೨೫೭ನೇ ಶಾಸನ.

೨೯. ಹಂಪಿ ಶಾಸನಗಳು., ಶಾಸನ ಸಂ,೬೬ ಪುಟ.೫೫

೩೦. ಅದೇ., ಶಾಸನ ಸಂ ೧೮೩– ಪುಟ.೧೩೫

೩೧. ಅದೇ., ಶಾಸನ ಸಂ ೧೮೮– ಪುಟ.೧೩೭

೩೨. ಅದೇ., ಶಾ ಸಂ– ೧೮೬ ಪುಟ.೧೩೯

೩೩. ಅದೇ., ಶಾ.ಸಂ. ೧೯೬ ಪು.೧೫೧

೩೪. ಅದೇ., ಶಾ,ಸಂ.೨೦

೩೫. ಅದೇ., ಶಾ,ಸಂ.೨೦೭

೩೬. ಅದೇ., ಶಾ,ಸಂ.೧೯೮

೩೭. ಅದೇ., ಶಾ,ಸಂ..೨೨೯. ಪುಟ.೧೭೯

೩೮. ಅದೇ., ಶಾಸನ ಸಂಖ್ಯೆ.೨೫೭

೩೯. ಪಾಳೆಗಾರರ ಶಾಸನಗಳು., ಸಂ.೧. ಶಾ.ಸಂ.೪. ಪುಟ.೫

೪೦. ಪಾಳೆಗಾರರ ಶಾಸನಗಳು., ಸಂಪುಟ–೦೨. ಶಾ,ಸಂ–೫೭. ಪುಟ.೨೫೦

೪೧. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ಕನ್ನಡ ಶಾಸನಗಳು. ಶಾಸನ ಸಂ,೦೫. ಶಾಸನ ಸಂ, ೨೪೭

೪೨. ಹಂಪಿ ಶಾಸನಗಳು., ಶಾಸನ ಸಂ. ೧೯೪. ಪುಟ.೧೪೪

೪೩. ಅದೇ., ಶಾಸನ ಸಂ.೧೯೨. ಪುಟ.೧೪೭

೪೪. ಹಂಪಿ ಶಾಸನಗಳು., ಶಾಸನ ಸಂ ೧೩೨ ಪುಟ.೧೦೬

೪೫. ಅದೇ., ಶಾ.ಸಂ., ೧೯೬ ಪುಟ.೧೫೧

೪೬. ಪಾಳೆಗಾರರು ಶಾಸನಗಳು., ಸಂ ೨

೪೭. ಎಂ.ಮರಿಯಪ್ಪ.ಭಟ್ಟ(ಸಂ).,ಎಫ್.ಕಿಟಲ್, ಕನ್ನಡ–ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ನಿಘಂಟು. ಪುಟ.೯೨೩

೪೮. ಸತ್ಯ ನಾರಾಯಣ.ಭಟ್.ಪಿ(ಸಂ), ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ., ಪುಟ.೮

೪೯. ಚೆನ್ನಬಸವ ಪುರಾಣ., ಸಂ–೫೭೩. ಜೈಮಿನಿ ಭಾರತ–೬–೪೪

೫೦. ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು., ಪು–೯೪೪. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ. ಪುಟ.೮

೫೧. ಭೋಜನ ಕುತೂಹಲ., ಪುಟ.೮

೫೨. ಅದೇ., ಪುಟ.೮

೫೩. (ರೈ)ಎಕ ದಾವಣಗೆರೆ. ೪೯, ಕ್ರಿ.ಶ-೧೨೮೦

೫೪. ಶ್ರೀವತ್ಸ ನಿಘಂಟು., ಪುಟ.೩೦

೫೫. ಎಸ್.ಎಂ,ವೃಷಭೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ(ಪ್ರ.ಸಂ)., ಎಂ.ಚಿದಾನಂದಾಮೂರ್ತಿ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಹಬ್ಬಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಾಕ್ತಾನತೆ. ಸ್ವಾಗತ ಭಾಷಣ. ಜಾನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ. ೨೪

೫೬. ಬೇಟಗೇರಿ ಕೃಷ್ಣಶರ್ಮ., ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪರಂಪರೆ. ಪುಟ.೫೪

೫೭. ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ವಸಂತೋತ್ಸವ ಚಂಪೂ., ೧೦೮ ನೇ ಪದ್ಯ. ಪುಟ.೧೦೦

೫೮. ಅದೇ., ೭-೮ನೇ ಪದ್ಯ

೫೯. ಅದೇ., ೧೦೮.ನೇ ಪದ್ಯ

೬೦. ಅದೇ., ಪುಟ.೩೬೮

೬೧. ಎಸ್.ಶ್ರೀಕಂಠಶಾಸ್ತ್ರಿ., ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಪುಟ.೧೭೯

೬೨. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ತ್ರತಿ ಪರೆಂಪರೆ., ಪುಟ.೩೯

೬೩. ಅದೇ., ಪುಟ.೫೯-೫೮

೬೪. ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ವಸಂತೊತ್ಸವ ಚಂಪೂ., ೧;೧;೨;

೬೫. ಅದೇ., ಪುಟ.೬೨

೬೬. ಅದೇ., ಪುಟ.೬೩

೬೭. ಅದೇ., ಪುಟ.೮೭

೬೮. ಅದೇ., ಪುಟ.೮೭

೬೯. ಅದೇ., ಪುಟ.೯೭

೭೦. ಟಿ.ಕೆ.ಇಂದೂಬಾಯಿ(ಸಂ)., ಹೆಳವನಕಟ್ಟೆ ಗಿರಿಯಮ್ಮನ ಹಾಡುಗಳಲ್ಲಿ. ಪದ್ಯ.೮೪

೭೧. ಟಿ.ಎನ್.ನಾಗರತ್ನ, ಹರಪ್ಪನಹಳ್ಳಿ ಭೀಮವ್ವಳ ಹಾಡುಗಳು. ಪುಟ.೧೭೪

೭೨. ಹೆಳವಣಕಟ್ಟೆ ಗಿರಿಯಮ್ಮನ ಹಾಡುಗಳಲ್ಲಿ., ಪದ್ಯ. ೫೦ ಪುಟ.೨೭೦

೭೩. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪರಂಪರೆ., ಪುಟ.೨೪

೭೪. ಅದೇ., ಪುಟ.೩೭

೭೫. ಸೋಮಶೇಖರ್ ಇಮ್ರಾಪುರ(ಪ್ರಸಂ)., (ಸಂಪಾದಕರ ನುಡಿ) ಜಾನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ-೨೪. ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಜನಪದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ.

೭೬. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪರಂಪರೆ., ಪುಟ.೫೧

* * *

# ಅಧ್ಯಾಯ - ೭

## ಬಾಣಸಿಗ, ಅಡುಗೆಮನೆ ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳು

ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ವೃತ್ತಿ ಮಾತ್ರವಾಗಿರದೆ, ೬೪ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.[೧] ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಲೆಯಾಗಿದೆ. ಪಾಕ ಕಲೆಯು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಅದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಪ ಎಂದರೆ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ಬೇಳೆ ಇದನ್ನೆ ತೊವ್ವೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.[೨] ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಿದ್ದರು. ಛತ್ರದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರು.[೩] ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಬಾಣಸಿಗರೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೌಟಿಲ್ಯನ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನನ್ನು 'ಸೂದಾಧ್ಯಕ್ಷ' ಎಂದು ಕರೆದಿದೆ. ಅಡುಗೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನನ್ನು ಮತ್ಸಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯರಿಂದ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗದವನು, ಅಂತರ್-ಬಹಿರ್ ಶುದ್ಧನೂ, ಸ್ವಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥನು, ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಾಂಡಿತ್ಯವುಳ್ಳವನೂ, ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ'. ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ವೃತ್ತಿಯವರಾದ 'ಬಾಣಸಿಗರು' ಬಾಣಸುಗೇರಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.[೪] ಅವರು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ವಾಸದ ನೆಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು.

ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಅದು ಕಲೆಯಾಗಿ, ಜ್ಞಾನಶಿಸ್ತಾಗಿ ರೂಪಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಅಡುಗೆಮನೆಯು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆ ಇದ್ದಂತೆ ಅಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವನು ಪ್ರಯೋಗಕೃರ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಬಾಣಸಿಗ ಎಂದರೆ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರು. ಬಾನಸ ಎಂದರೆ ಅಡುಗೆ. ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುವರನ್ನು ಬಾಣಸಿಗ, ಬಾಣಸಗಿತ್ತಿ, ಬಾನಸಿ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಣಸಿ, ಬಾಣಸಗಿತ್ತಿ ಪದಗಳು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದವರು ಎಂದು ಅರ್ಥೈಯಿಸುತ್ತವೆ. ಶಾಸನ, ಶಾಸ್ತ್ರಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರನ್ನು, ಸೂಪಕಾರ, ಸುದಾಸ್, ಬಾನಸವೆರ್ಗಡೆ, ಬೋನಗಿತ್ತಿ,

ಬಾಣಸಗಿತ್ತಿ, ಬಾಣಸಿಗ ಎಂದು ಸಂಭೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ಬಾಣಸಿಗರು ಅಡುಗೆ ಕುರಿತು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಜ್ಞಾನ, ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆತನ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕುರಿತು ಹಲವು ಶಾಸ್ತ್ರ ಕೃತಿಗಳು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಡುಗೆಯವರ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕುರಿತು ಮಾನಸೊಲ್ಲಾಸವು "ವೈರಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗದವರನ್ನು ಶುಚಿವಂತನನ್ನು, ದಕ್ಷನು, ಅನ್ನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಬಲ್ಲವನು, ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಿತಿ ಪಡೆದವನನ್ನು ಅಡಿಗೆಯವರ ಒಡೆಯನನ್ನಾಗಿ ನಿಯಮಿಸಬೇಕು. ಕೂದಲು-ಉಗರು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡವನನ್ನು, ಸಂಯಮಶೀಲರನ್ನು, ವೈರಿಗಳ ಆಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದವರನ್ನು, ರಾಜನಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆಯಿದ್ದವರನ್ನು, ಸಸ್ಯಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ದಕ್ಷರಾದವರನ್ನು, ಪಕ್ವಾನ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಪರಿಣಿತಿ ಹೊಂದಿದವರನ್ನು, ಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಂಜನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಜ್ಞರನ್ನು, ಉಪಹಾರ ಮಾಡುವದರಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಹಸ್ತರಾದವರನ್ನು ರಾಜರು ಅಡುಗೆಯವರನ್ನಾಗಿ ನೇಮಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.[೫] ಅದೇ ರೀತಿ ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ ಕೃತಿಯು ಅಡಿಗೆಯವನು ಸ್ವದೇಶದವನಾಗಿರಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವನಾಗಿರಬೇಕು, ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವನೂ, ಸದಾಚಾರಿಯೂ, ವ್ಯಭಿಚಾರಿಯಲ್ಲದವನೂ, ಶುಚಿಯಾದವನೂ, ರಾಗದ್ವೇಷಗಳಿಲ್ಲದೆ ಧರ್ಮಾಧರ್ಮದ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿದ್ದವನೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿದ್ದೂ, ದೇಶ ಕಾಲಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿದ್ದೂ, ಊಟ ಮಾಡುವವರ ವಯಸ್ಸು, ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದವನಾಗಿರಬೇಕು. ಅಡುಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಬಾಚಿಕಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅವನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತನಾಗಿರಬೇಕು. (ಅವನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬೇಕು) ಅಂತವನು ಮಾತ್ರ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲನವರಾಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.[೬] ಕುಮಾರವ್ಯಾಸನು ಸಹ ಅಡುಗೆಯವನು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಅಡುಗೆಯ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಇರುವಂಥವನಾಗಿರಬೇಕು. ಚುರುಕಾಗಿಯೂ, ತಾಳ್ಮೆಯುಳ್ಳವನೂ, ಆಲಸಿಯಾಗಿರಬಾರದು, ಅತಿಶುಚಿಯೂ, ಸಾಧಕನೂ, ಒಡೆಯನಿಗೆ ಹಿತಕರನೂ, ಷಡ್ರಸಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವನು ಆಗಿರಬೇಕು. ಅನ್ಯರ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಅಲೆದಾಡುವಂತವನಾಗಿರಬಾರದು. ಇಂತವನನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ವಿದೂರನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ.[೭] ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಅಡುಗೆಕ್ಕಿಂತ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವನ ಕುರಿತು ವಿಶೇಷ ಗಮನಹರಿಸಿದ್ದರು.

ಮಂಗರಸನ ಸಹ ಬಾಣಸಿಗನು ತನ್ನ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರುವನು, ಬುದ್ದಿವಂತನು, ಸರ್ವ ಲಕ್ಷಣೋಪೇತನೋ ಒಳ್ಳೆ ಆಹಾರಶೀಲನು, ಶಾಂತನು, ದಾನಿಯು, ಶುಚಿಯು, ಹೊಸನೀತಿಯು ತನ್ನ ಗೃಹಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ರಮಿಸುವನು, ಪರಾಂಗನೆಯರಲ್ಲಿ ವಿಮುಖನು, ಶುದ್ದಾತ್ಮನು, ಮಿತಭಾಷೆಯು, ದಯಾಳು, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವವನು ಧಾತುಗಳ ಪರಿಚಯವಿರುವವನು, ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅವಸ್ಥೆಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದವನು, ನಿಷ್ಠನು, ರಾಜನ ಊಟದ ಕಾಲವನ್ನು ಅವಸರವನ್ನು

ತಿಳಿಯಲು ಸಮರ್ಥನು. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಪುಣ, ಬಲಿಷ್ಠನು ರುಚಿಯಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಧಾನಗಳ'ನ್ನು ಅರಿತಿರುವವನು ಪಾನವ್ಯಂಜನ, ಹಾಲಿನ ತತ್ವಗಳನ್ನು ತಿಳಿದವನು. ಅನ್ನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಕನಾಗಿರಬೇಕು.[೮] ಇದೇ ರೀತಿ ಅಡುಗೆ ಬಡಿಸುವವರ ವರ್ಣನೆ ಕುರಿತು ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ವಿಜಯನಗರ ಸಮಕಾಲೀನ ಕೃತಿಗಳು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತವೆ. ಅಡಿಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವರ್ಣನೆಗಿಂತ, ಅಡುಗೆ ಬಡಿಸುವವರ ಒನಪು, ವೈಯ್ಯಾರ, ಶುಚಿ-ರುಚಿ, ಸೌಂದರ್ಯ, ಸ್ವಭಾವ, ತಳಕು-ಬಳಕುಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿವೆ. ಮಾನಸೊಲ್ಲಾಸವು ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಬಡಿಸುವವನು ತೊಡೆ ಮತ್ತು ನಾಭಿವರಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಅನ್ನ ಪಾನಕಗಳನ್ನು ಬಡಿಸಬೇಕು ಎಂದಿದೆ.[೯]

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ವಾಂಸನು ಹೇಳುವ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಆಹಾರವು ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂತ ಬೇಡಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತಯಾರಿಸುವವರ ಕುರಿತು ವಿಶೇಷ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಅಜಾಗೃಕತೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಪ್ರಾಣಹಾನಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆ ನಿಷ್ಠೆವುಳ್ಳವರನ್ನು ಅಡುಗೆಯವರನ್ನಾಗಿ ನೇಮಕಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರಾಚೀನರು ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪಾಕಕಾರರನ್ನು ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೃದಯವನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಉದರ ಮಾರ್ಗವೇ ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದರೂ ರಾಜರಾದವರೂ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳು ಹಲವು. ವಿಷ ಅಂಶ ಹೊಂದಿದ ಆಹಾರ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕುಮಾರವ್ಯಾಸ ತನ್ನ ಕರ್ಣಾಟ ಭಾರತ ಕಥಾಮಂಜರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಂಡಸರು ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವೀಣರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಇರುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಬಾಣಸಿಗರು ದೊಡ್ಡ ಊಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರೇ ಆಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು ಕಾರಣ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು, ಬಸಿಯುವುದು, ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಷ್ಟಕರ. ಮಹಿಳೆಯರು ಪಾಕಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣರು. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ತುರಿಯುವುದು, ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಹಸನು ಮಾಡಲು, ಊಟಕ್ಕೆ ಬಡಿಸಲು ಸೀಮಿತವಾದರು. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ಗೃಹಕೃತ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ತೊಡಗಿರುವರೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗಿನಂತೆ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಗೃಹಕೃತ್ಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆಯೆ ಇದ್ದಿತು. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಾದಿ ಆಗಿ ಶ್ರೀ ವೈಷ್ಣವರು ಸ್ವಯಂಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.[೧೦] ರಾಣಿಯರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗೃಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಊಟೋಪಚಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುವುದನ್ನು ರಜಾಕ್ ಗಮನಿಸಿದ್ದಾನೆ.[೧೧] ಅಂದರೆ ರಾಣಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾಸದ ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಕ ಪಾಕ ಶಾಲೆಗಳಿದ್ದವು ಎನ್ನಬಹುದು.

ಅರಮನೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ದಂಡಯಾತ್ರೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೇನಾ ಶಿಬಿರದೊಂದಿಗೆ ಸುಮಾರು ೨೦೦೦ ಅಡುಗೆ ಪರಿಚಾರಕಿಯರು ಹಾಗೂ ಬಾಣಸಿಗರು ಆಗಮಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು 'ಅಡುಗೂಳವರು' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.[೧೨] ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬಾಣಸಿಗರನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಶಿವತತ್ವ ರತ್ನಾಕರವು ಬಾಣಸಿಗರಿಗೆ (ವಲೆಯವರಿಗೆ) ಬೇಕಾದ ಸಾಧನಗಳು ಬೆಲ್ಲ, ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಜೇನು, ಧಾನ್ಯ, ಸಗಣಿ ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ಉಪಯೋಗಕರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದುರ್ಗದಲ್ಲಿ ರಾಜನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದಿದೆ.[೧೩] ರಕ್ಷಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಟೆಯು ಈ ಮೇಲಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಡುಗೆ ಪರಿಚಾರಕರಿಗೆ ಕಂದಾಯ ವಸೂಲಿಯಲ್ಲಿ ವರಹವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮೊದಲು ಅಡುಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಬೆನವಣ(ಬೆಣ್ಣೆ) ಎಂಡ ದಿನಬಂಡೆ (ಉದ್ದಿನಮೂಟೆ) ಸಾಲುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಿಂದಿಗೆ ಕಬ್ಬಿನಹಾಲನ್ನು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ಕಾಮಗೇತಿ ಮದಕರಿ ನಾಯಕನ ಶಾಸನದ'ಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.[೧೪] ರಾಜನ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಹಲವು ಜನ ಅಡುಗೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ನೇಮಕರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ರಾಜನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ೧೦ ಜನ ನೇಮಕರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ರಾಜನ ಔತಣಕೂಟ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಾಭಿಷೇಕದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೇಮಿತರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು.[೧೫] ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಕಲೆ, ಈ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನ, ಗೌರವ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು.

**ಅಡುಗೆ ಮನೆ : ಭೋಜನ ಶಾಲೆ ಸ್ವರೂಪ**

ಮಾನವನ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರ ಬದುಕಿನ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಳ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆ ಇದ್ದಂತೆ, ಇಲ್ಲಿ ಆತ ಅಡುಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯು ಒಂದು ನಾಡಿನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿದ್ದರು. ಅಡುಗೆ ಮನೆ ವಿನ್ಯಾಸ ಕುರಿತು ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸಿದ್ದರು. ಒಲೆಯ ರಚನೆ, ಪಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಪಾಲನೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜ್ಞಾನದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದವು. ಉಣ್ಣುವ ದಿಕ್ಕುಗಳು, ಆಹಾರ ಪ್ರಬೇಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರದೇ ಆದ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದವು. ಈ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ ಕೃತಿಯು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ವಾಸ್ತು ವಿಚಾರ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಕೃತಿಯಾಗಿದೆ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯು ೩೨ ಮೊಳ ಸುತ್ತಳತೆ, ೮ ಮೊಳ ಉದ್ದವಿರುವಂತೆ ಕಟ್ಟಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೊಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು.[೧೬] ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಲೆಯನ್ನಿರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಹಸುವಿನ ಬಾಲದಾಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿಣ ಅಥವಾ ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದಲೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಆದರೆ ನೋಡಲು ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕು. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂಬತ್ತು ತೂತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದಿದೆ.[೧೭]

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಆಗ್ನೇಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ(ಒಲೆ)ಯನ್ನೂ, ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ(ಕಟ್ಟಿಗೆ)ಯನ್ನೂ, ನೈಋತ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಾಕು ಮೊದಲಾದ ಕತ್ತರಿಸುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನೂ, ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಬಿಂದಿಗೆಯನ್ನೂ, ವಾಯುವ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬುವ ಕಲ್ಲನ್ನೂ, ಉತ್ತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗೆರಸೆ, ಪೊರಕೆ, ಒರಸುವ ಬಟ್ಟೆ, ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನೂ, ಈಶಾನ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಾರೆ, ಒನಕೆಗಳನ್ನೂ ಇರಿಸಬೇಕು. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು. ಅಡುಗೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವ ಭಾಗದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.[೧೮]

ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರವು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ವರ್ಣನೆ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದೆ. ಮಣಿಮಯ ಕೆತ್ತನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಂಬಗಳಿರುವ, ಮುತ್ತಿನ ಉಡ್ಯಾಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಮೇಲ್ಕಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಅಲಂಕೃತವಾದ, ಶೀತಲ, ಸುಗಂಧ ಜಲಸಿಂಪಡಿಸಿದ ನುಣುಪಾದ ಗೋಡೆಗಳಿಂದ ಅಲಂಕೃತವಾದ, ಹೂವು ಹಾರಗಳಿಂದ ಅಲಂಕೃತವಾದ, ಅನೇಕ ದೀಪಗಳಿಂದ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವ ಭೋಜನಶಾಲೆಗೆ ರಾಜನು ಗುರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು, ಹೆಂಗಸರು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಬಂಧುಗಳೊಡನೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು.[೧೯] ಈ ವಾಸ್ತು ಅಂಶಗಳು ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ರೂಪಗೊಂಡಿವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆ ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳು, ಒಂದನ್ನೊಂದು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಅರಮನೆಯ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳು ಇದೇ ವಾಸ್ತುವನ್ನು ಹೊಂದಿದವುಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಅಣಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿದ್ದವು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಒರಳು ಕಲ್ಲಿನ ಸುತ್ತಳತೆ ನಾಲ್ಕು ಮೊಳ. ಇದು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಚೌಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮೊಳವಿರಬೇಕು. ರುಬ್ಬುವ ಕಲ್ಲಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದಳತೆಯ ಗುಳಿ ತೋಡಿರಬೇಕು. ಒರಳು ಕಲ್ಲಿನ ಮಧ್ಯೆ ಹದಿನಾರು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ, ಏಳು ಅಂಗುಲ ಅಗಲವುಳ್ಳ ಹಳ್ಳವನ್ನು ತೋಡಿರಬೇಕು.[೨೦] ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹಲವು ಒರಳುಕಲ್ಲಿನ ಅವಶೇಷಗಳು ವಿಜಯನಗರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬುವ ಕಲ್ಲುಗಳು ಸಹ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಸಾರಣೆಯು ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿನ ಹುಟ್ಟು ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾರಣೆಯ (ಜರಡೆಯ) ಮಧ್ಯೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತೂತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿದಿರಿನಿಂದಲೂ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಅಡುಗೆ ಸಾಧನಗಳು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.[೨೧] ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ವಸ್ತು ಉಪಕರಣ ಹೊಂದಿಸಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳ, ಅವುಗಳ ಮಾನ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಹೇಳಿರುವುದು ಅಮೋಘವಾಗಿದೆ. ಈ ವಾಸ್ತು ರಚನೆ ರೂಪಗೊಂಡಿರುವುದು ಅಡುಗೆಗೆ

ಸುಲಭವಾಗಲಿ ಹಾಗೂ ಪಾಕ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ರಚನೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮನೆಯ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಾಕ ಶಾಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೃತಿಕಾರರು ವಿಸ್ಮರಣೆಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ರಚನೆಯು ಪರಿಕರ ಅವುಗಳ ವಸ್ತು ಸ್ವಭಾವಗಳ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾತಕ್ಷ್ಯತೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ಜನರು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಉದಾ ಒಲೆಯನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಆಗ್ನೇಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಇಂದಿನ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಕಾಣಬಹುದು. ವಿಜಯನಗರದ ತುಂಗಭದ್ರಾ ನದಿ ತೀರದ (ಶಿವ ದೇವಾಲಯದ ಬಲಭಾಗದ ಮಂಟಪದ'ಲ್ಲಿ) ಹಸುವಿನ ಬಾಲದಾಕಾರದ ಮಣ್ಣಿನ ಒಲೆಯು ಈಗಲೂ ಇದೆ.

"ವಿಜಯನಗರದ ರಾಜರ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯು ಬಹಳ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ರಾಜಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ರಕ್ಷಕ ದಳವನ್ನು ನೇಮಿಸಿದ್ದರು. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ರಕ್ಷಕ ದಳವು ೨೦೦ ಜನರಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಇಬ್ಬರು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ರಾಜರ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯು ನಪುಂಸಕ ಕಾವಲುಗಾರರಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ರಾಜನಿಗೆ ವಿಷಪ್ರಾಸನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಯಾರನ್ನೂ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡದೇ ಒಳಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ರಾಜನು ಕುಡಿಯುವ ಪಾನೀಯಗಳು ಮೊಹರನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು. ಬಹುಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಸಖಿಯರ ಮೂಲಕ ರಾಜನ ಮುಂದೆ ಕನ್ಯೆಯರ ಕೈ ಸೇರುತ್ತಿತ್ತು."[೨೨] "ರಾಜನು ತನ್ನ ಸೇವಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪರಿಚಾರಕಿಯರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದ. ಪಾಕ ಮಾಡಲು ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಮತ್ತು ಔತಣಕೂಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೀಸಲಾದ ವಿಶೇಷ ಪರಿಚಾರಕರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರು ರಾಜರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೂ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಡುಗೆ ಸಿದ್ಧವಾದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಂದು ರಾಜನ ಊಟಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಅವನಿಗಾಗಿ ಬಂಗಾರದಿಂದ ಮಾಡಿದ ದುಂಡಗಿನ ಮೂರು ಕಾಲಿನ ಮಣೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಬಂಗಾರದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ತರಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಬಂಗಾರದ ಬೋಗಣಿಗಳಲ್ಲಿ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದನ್ನು ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ಹರಳುಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮೇಜಿನ ಅರಿವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರಾಜ ಊಟ ಮುಗಿಸಿದಾಗ ಒಂದನ್ನು ತರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅವನು ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು, ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.[೨೩] ಕೈಗೆ ಅಂಟಿದ ಜಿಡ್ಡು ಹೋಗಲಿ ಎಂದು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕಾಲಬದಲಾದಂತೆ ಇಂದು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಆಧುನೀಕರಣದ ಕ್ರಾಂತಿಯಾಗಿದೆ. ಹಿತಮಿತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಗೂ ಡ್ರಾಯಿಂಗ ರೂಮಿನ ಶೊಭೆ ತರಲು ಅಡುಗೆ ಸಾಮಾಗ್ರಿ, ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪುವ ಹಾಗೇ ಅಲಂಕರಿಸುವ ತಂತ್ರ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಬಳುವಳಿ. ಆಧುನಿಕ ಅಡುಗೆ

ಮನೆ ಉಪಕರಣಗಳು, ಕರಕಲು ಗೋಡೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹೊಗೆ ತಿಂದು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾದ್ಯವಾದವು. ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಉರವಲು ಒಲೆಯ ರುಚಿ ಇದರಲ್ಲಿದಿರುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಹೊಸ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನವಿಟ್ಟಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ದಿನಕಳೆದಂತೆ ಅಡುಗೆಮನೆಯ ವಾಸ್ತವ ಅಂಶಗಳು ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳು ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಸೂಚಿಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇಂದು ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಸಹ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿವೆ.

**ಭೋಜನಶಾಲೆ :**

ವರಕವಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀಶನು ಜೈಮಿನಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿಜಯನಗರ ಅರಸರ ಭೋಜನ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಕೃಷ್ಣನ ಆಸ್ಥಾನದ ಭೋಜನಶಾಲೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕೃಷ್ಣನು ಇತರ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಕರೆದು ಚಿನ್ನದ ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಪರಿಣಿತರಾದ ಅಡುಗೆಯವರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಂಧಶಾಲೆಯ ಅಕ್ಕಿಅನ್ನ, ತೊವ್ವೆ, ತುಪ್ಪ, ಭಕ್ಷ ಭೋಜ್ಯಗಳನ್ನು ತಂದು ಇಕ್ಕಿದರು. ಷಡ್ರಸೋಪೇತವಾದ ಬಗೆ-ಬಗೆಯ ಪಾಯಸ, ಪರಮಾನ್ನ, ಸೀಕರಣೆ, ಜೇನುಸಕ್ಕರೆ, (ಕೂರ್ಮ)ಮಾಂಸ, ಪಳಿದ್ಯ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲಗಳ' ರಸಾಯನ ಪಚ್ಚಡಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಬಾಳಕ, ಶಾವಿಗೆ, ಚಕ್ಕುಲಿ, ಎಳ್ಳಿನುಂಡೆ, ಪೂರಿಉಂಡೆ, ಫೇಣಿ, ಚಿರೋಟಿ ಮೊದಲಾದವು. ನಾನಾ ತರಹದ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಆ ತಾಯಂದಿರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಡಿಸಿದರು. ಭೋಜನವಾದ ಮೇಲೆ ನಂತರ ತಿನ್ನಲು ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲಗಳಾದ ಬಾಳೆ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಮಾವು, ಪರಂಗಿ, ನೇರಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಮೊದಲಾದ ರಸವತ್ತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊನ್ನಿನ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳಿಯ ಹರಿವಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದರು.[೨೪] ಅರಮನೆಯ ಭೋಜನ ಶಾಲೆಯ ಆಹಾರಗಳು ವೈಭವಪೂರಿತವಾಗಿದ್ದವು. ಉದಾ : ಭೋಜನ ಶಾಲೆಗೆ ಬಸವಣ್ಣನು ಷಟಸ್ಥಲಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದನು. ಅಲ್ಲಿ ಸಾಲು ಸಾಲಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ರತ್ನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗದ್ದುಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿ ಬಂಗಾರದ ಹರಿವಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿದನು.[೨೫] ಉನ್ನತ ವರ್ಗದವರ ಆಹಾರಗಳು ಇದೇ ರೀತಿ ಶ್ರೀಮಂತಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಜನಪದರ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಆಹಾರಗಳ ವಿವರಣೆ ಉಲ್ಲೇಖ ವಿರಳ. ಭೋಜನ ಶಾಲೆಯ ಊಟ, ಉಪಚಾರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ರಾಜ ಅರಮನೆಯ ಊಟದ ಪರಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವಂತಿದೆ. ಭೋಜನ ಶಾಲೆಯು ಕೇವಲ ಊಟ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ ಮಾತ್ರವಾಗಿರಬಹುದು. ಪಾಕ ಶಾಲೆಯು ಊಟ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳವಾಗಿರದೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಕೋಣೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಮೇಲಿನ ಉಲ್ಲೇಖಗಳೂ ಸಾಕ್ಷೀಕರಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇವಾಲಯದ

ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆ ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ದೇವಾಸ್ಥಾನದ ನೈವೇದ್ಯ ಹಾಗೂ ಜಾತ್ರೆ ಉತ್ಸವಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದು ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸಿದ ನೀರನ ತೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು, ಒಲೆಗಳನ್ನು ಕೆಲವೊಂದು ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಉದಾ ವಿಠ್ಠಲ ದೇವಾಲಯ, ಕೃಷ್ಣ, ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ದೇವಾಲಯಗಳು.

**ಛತ್ರಗಳು :**

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ದಾರಿಯ ಎರಡು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲುಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಸಿದು ಬಂದವರಿಗೆ ಅನ್ನಛತ್ರ ಮತ್ತು ಅರವಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಊಟೋಪಚಾರ ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಛತ್ರಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸುವವರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾನಕ, ಕೆನೆಮೊಸರಿನ ಅನ್ನ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಆತಿಥ್ಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿತ್ತು. ಶ್ರೀವೈಷ್ಣವರಿಗೆ (ಏಕವೃತಧಾರಿಗಳಿಗೆ) ಸ್ವಯಂ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಲ್ಲಿತ್ತು.[೨೬] ಏಕೆಂದರೆ ತಾವು ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆರೆ-ಬಾವಿಗಳಿಲ್ಲದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಅರವಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದರು. ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಗೆ ಅರವಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಿಕ್ಕರೆ, ಸತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವೂ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವಸತಿಯು ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಸತ್ರಗಳಿಲ್ಲದೆಡೆ ಊರಿನ ಉದಾರಿಗಳು ಪ್ರವಾಸಿಗರನ್ನು ಅತಿಥಿಗಳಂತೆ ಗೌರವಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಆಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅತಿಥಿ ಸತ್ಕಾರದ ವಿಸ್ತಾರರೂಪವೇ ಸತ್ರ. ಸತ್ರಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳ ಅಥವಾ ಮಠಗಳ ಅಂಗಗಳಾಗಿದ್ದವು.(ಕೇಶವ ದಂಡನಾಯಕನು ತಾಣಗೊಂದರಿನಲ್ಲಿ ದತ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟ ಸತ್ರವು ಅಲ್ಲಿಯ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದಿತು) ಕೆಲವು ಸತ್ರಗಳು ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಜಾತಿಯ ಜನರಿಗೂ ಅವಕಾಶವಿದ್ದಿತು. ಸತ್ರದಲ್ಲಿ ದವಸ ಧಾನ್ಯದ ಏರ್ಪಾಟನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವನನ್ನು ದವಸಿಗ ನೇರು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಹೆಂಗಸರ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಗದ್ಯಾಣಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟ ವಿವರ ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.[೨೭] ೧೬ನೆ ಶತಮಾನದ ವರಕವಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀಶನ ನವರಸಲಂಕಾರಭರಿತ ಜೈಮಿನಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸತ್ರಗಳು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದುಂಟು. ಸತ್ರಗಳಿಗೆ ದೇಸಿಗ ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕೆಲವಡೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಮಠದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಊಟದ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿರುತ್ತಿದ್ದರು.[೨೮] ಸತ್ರಗಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರುವ ದತ್ತಿಯ ಆಧಾರದ ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಆ ಸತ್ರದಲ್ಲಿ ಊಟಮಾಡಬೇಕಾದವರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.[೨೯] ಉದಾ: ಛತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಾರಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಭೋಜನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಛತ್ರವೊಂದರಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಡುಗೆ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮೇಲೊಗರ,

ಮೆಣಸು ಮೇಲೊಗರ, ಪಳಿದ್ಯ, ನಾಲ್ಕು ಬಗೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು.[೩೦]

ವಿಜಯನಗರ ಉಚ್ಛ್ರಾಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಠಗಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಂದುವರೆದಿತ್ತು. ವಿಜಯನಗರ ಪತನಾನಂತರ ಅಗ್ರಹಾರಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಜೀರ್ಣೋದ್ಧಾರಗೊಂಡು ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ ಊಟ ಹಾಕುವ ಸತ್ರಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟವು.[೩೧] ಛತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ದಿನಾಲೂ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಭೋಜನ ಮಾಡಿ ದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಕೃಷ್ಣರಾಜ ವಿಲಾಸ ಕೃತಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ.[೩೨] ವೀರ ಸೋಮೇಶ್ವರ(೧೪೮೨)ನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಮ್ಮತ್ತೂರಿನ ಪಾಳೆಗಾರರ ಪಾಕಶಾಲೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಹಾಗೂ ತ್ರಿಕಾಲ ದೇವ ಪೂಜೆ ಚಾತುರ್ವರ್ಣದ ಆಹಾರದಾನ(ಬ್ರಾಹ್ಮಣ–ಕ್ಷತ್ರಿಯ–ವೈಶ್ಯ–ಶೂದ್ರರಿಗೆ) ನೀಡಿದ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ದಾನ ಶಾಸನವಾಗಿದೆ.[೩೩] ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಜನರಿಗೂ ಅನ್ನದಾನ ನೀಡಿದ ಛತ್ರದ ಉಲ್ಲೇಖ ಕಾಣಬಹುದು.

ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಅಡಿಗೌಡ ಎಂಬ ಓರ್ವ ಅಧಿಕಾರಿ ತನ್ನ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ "ಹಸಿದವರ ಮೊಗಮ್ ನೋಡೆನ್" ಎಂದು "ಹಸಿದಗಳ್ ಅನ್ನಮ್ ಹಸುಗೂಸಗಳಿಗೆ ಹಾಲಂ" ಹಸಿದವರ ಮುಖಗಳನ್ನು ನೋಡದೆ ಅವರಿಗೆ ಅರವಟ್ಟಿಗೆ ಛತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಹಸಿದವರಿಗೆ ಅನ್ನ, ಹಸಿಗೂಸುಗಳಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಪೂರೈಸಿದನು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡನು ಎಂದು ಶಾಸನ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.[೩೪] ಈ ರೀತಿಯ ಮಾನವೀಯ ಶಾಸನವು ಕಾಣುವುದು ಅಪರೂಪ. ಶಾಸನದ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಬರಗಾಲ, ಕ್ಷಾಮ ಆವರಿಸಿ ಜನರ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಅರವಟ್ಟಿಗೆ ಛತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಭಾರತ ದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದ ಯಾತ್ರಿಕರು ಸತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪದ್ಧತಿ.[೩೫] ಅಂದರೆ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಿದ ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಗೆ, ವಲಸಿಗರಿಗೆ ಛತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಊಟ ಉಪಹಾರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ವಿದೇಶಿ ಪ್ರವಾಸಿಗರನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಛತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ನಿಕೇಟಿನ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಉತ್ಸವ ಜಾತ್ರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಛತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರಾಜನ ಆಜ್ಞೆಯಂತೆ ನೀಡಿ ಅತಿ ವಿಜೃಂಬನೆಯಿಂದ ಆರಾಧನೆ ನಡೆಯಬೇಕು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.[೩೬] ಅಂದರೆ ಮಠಗಳ (ಛತ್ರಗಳ) ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ರಾಜರು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ಪ್ರಮಾಣದ ಸಂಗತಿ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ' ಸತ್ರದಲ್ಲಿ ಸುರಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನದ ರಾಶಿಗಳಿದ್ದವು, ತುಪ್ಪದಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮಡಿಕೆಗಳಿದ್ದವು. ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ತೊವ್ವೆ, ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಪಚಡಿಗಳಿದ್ದವು. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳಿದ್ದವು. ಭಕ್ಷ್ಯ ಪರಮಾನ್ನಗಳಿದ್ದವು. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸೀಕರಣೆಗಳಿದ್ದವು.

ಕೊಪ್ಪರಿಗೆಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಮೊಸರು ಹಾಲು, ನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳು ತುಂಬಿದ್ದವು. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ ಹೋಗುವ ದಾರಿಗರ ಸಮೂಹವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೋರುತ್ತಿತ್ತು.[೩೭] ಛತ್ರಗಳು ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಅನಕೂಲವಾಗಿದ್ದವು.

ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ವಸಂತೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಜನಾಶ್ರಯದ ಅನ್ನ ಸತ್ರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸಿರಿಸಿಯ ಒಡೆಯ ಶ್ರೀರಾಗಿ ದೇಶಾಧಿಪತಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಈತ ರಥಬೀದಿಯ ಎದುರಿನ ಬಂಗಲೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದನು.[೩೮] ರಥೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ವಿಪ್ರರು ಸತ್ರದ ಅನ್ನದಾನೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.[೩೯] ಸತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರು ತಿಗುಳರು(ತಮಿಳ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು). ಹುಳಿದಾಳಿದ ಸಾರು ತಿಗುಳರ ಆಹಾರದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಸತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ೧೦ಸಾವಿರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜನ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎನ್ನುವುದು ಅಂದಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ.[೪೦]

ಸದಾಶಿವರಾಯನ ಕಾಲದ ಒಂದು ಶಾಸನವು ಕೃಷ್ಣಾಪುರದ ಪೇಟೆಯ(ಹಿರಿಯ ಕಾಲುವೆ ಬಳಿ ಛತ್ರದ)ಉಲ್ಲೇಖ ನೀಡುತ್ತದೆ.[೪೧] ಸದಾಶಿವರಾಯನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದಳವಾಯಿ ಜಂಗಮಯ್ಯನು, ಕೃಷ್ಣಾಪುರದ ಪೇಟೆಯ ಹಿರಿಯ ಕಾಲುವೆಯ ಛತ್ರದ ಬಳಿ ಎದುರು ವೀರಣ್ಣನ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಮಾಡಿಸಿ ಆಭರಣ ಪೂಜಾ ಉಪಕರಣ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಛತ್ರಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ದತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಛತ್ರದ ದಿನದ ವೆಚ್ಚಕ್ಕಾಗಿ ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರು, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ವೀಳ್ಯೆದೆಲೆ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಮೆಣಸು ಮುಂತಾದವುಗಳ ವೆಚ್ಚಕ್ಕೆ ನಾನಾ ಹೇರಿನ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಹೇರು ೧ಕ್ಕೆ ೧ ಕಾಸು ಸೋಮವಾರದ ಅಂಗಡಿಯವರು ೧ ಅಂಗಡಿಗೆ ೧ ಕಾಸು, ಮಂಗಳವಾರದ ಅಂಗಡಿಯವರು ಅಂಗಡಿಗೆ ೧ ಕಾಸನ್ನು ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಕಟ್ಟಳೆ ವಿಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಛತ್ರದ ಸ್ಮಾರಕ ಅವಶೇಷಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಛತ್ರವು ವಿಶಾಲವಾಗಿದ್ದು. ಸುಮಾರು ೫೦೦ಮೀಟರ್ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೫೦೦ ಜನ ಒಂದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ೧೪೯೨ರ ಶಾಸನ, ಅಡುಮನೆ (ಅಡುಗೆಮನೆ) ಛತ್ರಕ್ಕೆ (ಅನ್ನ ಮಾಡುವ ಕೋಣೆ) ಕಟ್ಟಿದ ಸುಂಕವನ್ನ ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಿದ ಉಲ್ಲೇಖ ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ ಬಸವಾಪುರದ ಒಂದು ಶಾಸನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.[೪೨]

**ಅರವಟ್ಟಿಗೆ :**

ಊರಿಂದ ಊರಿಗೆ, ದೇಶದಿಂದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಚರಿಸುವ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಇಂಗಿಸಲು (ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು) ಅರವಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲಿ ನೀರೆರೆಯಲು ಬಾಲಕರನ್ನು ನೇಮಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ಶಾಸನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.[೪೩] ಅರವಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇಂಗಿಸಲು ನೀರು ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳು. ಅರವಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಥಿಕರಿಗೆ(ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಗೆ)

ನೀರೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಜವ್ವನೆಯರು(ಹೆಂಗಳೆಯರನ್ನು) ಬಾಯಾರಿಕೆ ಜೊತೆಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹಿಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಪಥಿಕರನ್ನು ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ೭ನೇ ಶತಮಾನದ ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿಮೆಂಟ ಎಂಬುದು ಅರವಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.[೪೪] ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಕೊಡಲು ಮಂಟಪಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಭವಿಷೋತ್ತರಪುರಾಣ ಹೇಳುತ್ತದೆ.[೪೫] ಅರವಟ್ಟಿಗೆ ಎಂಬುದು 'ಅರಮೆಂಟ' ಎಂಬ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದರೂ ಅದರ ನಿಜವಾದ ರೂಪ 'ಅರವಂಟಿಗೆ" ಎಂದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅ(ಧರ್ಮ+ಊಟಿಕಾ=ಸ್ಥಳ) ಅರವಂಟಿಗೆ ಎಂದು ಎಂ. ಚಿದಾನಂದಮೂರ್ತಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಅರವಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತು ಸತ್ರಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಕ್ರಿ.ಶ.೧೧೨೧ರ ನಾಣಿಮಯ್ಯ ನಾಯಕ ಎಂಬಾತನು ತನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಪುಣ್ಯವಾಗಲೆಂದು ಮೊಳೆಯಗೇರಿಯ 'ಅರವಂಟಿಗೆ"ಗೆ ಐದು ಗದ್ಯಾಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ.[೪೬] ಇದರ ಬಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಅರವಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವನ ಈ ಅರವಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು.

ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲ ಅರವಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಅವಧಿಯು ಅದೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಚೈತ್ರದಿಂದಾರಂಭಿಸಿ ಅಂದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಾವಧಿವರೆಗೆ ಈ ಅರವಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಅದೇ ರೀತಿ ದ್ವಾರಾವತಿ(ವಿಜಯನಗರ) ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೆರೆ-ತೊರೆ ಅರವಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಇದ್ದವು. ಅಲ್ಲಿ ಕೆನೆಮೊಸರನ್ನು ಕರೆ ಕರೆದು ಉಣಬಡಿಸುವ ಜನರಿದ್ದರು.[೪೭] ಕೆರೆ ಬಾವಿಗಳಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅರವಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದರು. ಮೃಷ್ಟಾನ್ನ ಸತ್ರಗಳು, ಅವುಗಳ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಳಗಳು ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅರವಟ್ಟಿಗೆ ಡೇರೆಗಳು, ಗುಡಾರಗಳು ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಊಟೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಭುಕ್ತ ಶಾಲೆಗಳು ಇದ್ದವು.[೪೮]

ಭದ್ರಾವತಿ ರಾಜ್ಯದ ಬೀದಿ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರವಟ್ಟಗೆಗಳಿದ್ದವು.[೪೯] ಜನರು ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ರಥೋತ್ಸವ ನಂತರ ಮೃಗ ಮಹೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ದಾರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅರವಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ತಂಪಾದ ಪವಿತ್ರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಮಾರ್ಗ ಶ್ರಮವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ನಡೆದರು.[೫೦] ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಛತ್ರಗಳು ಧರ್ಮಛತ್ರಗಳನ್ನು ಧನಿಕರು ಕಟ್ಟಿಸಿ ಪಥಿಕರಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ತಂಪಾದ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ್ದರು.[೫೧] ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಛತ್ರ, ಮಠ, ಅರವಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಇನ್ನಿತರಿಗೆ ಅನಕೂಲವಾಗಲೆಂದು ವಿಜಯನಗರ ಅರಸ, ಆಡಳಿತ ವರ್ಗದವರು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

**ಅಡುಗೆ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವ**

ಆಹಾರ ಪರಿಕರಗಳು ಮನುಕುಲದ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಆಕರಗಳಾಗಿವೆ. ಆಯಾ ಕಾಲಘಟ್ಟದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಬದುಕಿನ ಕುರುಹುಗಳ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು

ಬಿಚ್ಚಿಡುತ್ತವೆ. ಪರಿಕರಗಳು ಮಾನವನ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ಅವಿನಾವ ಭಾವ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಮಾನವನ ವಿಕಾಸದ ದಾರಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕಾ ಪರಿಕರಗಳು ಮುಖ್ಯ ಆಕಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಶಿಷ್ಟ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ, ಜನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಇವುಗಳು ಉಲ್ಲೇಖ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಕೃಷಿ ಅವಿಷ್ಕಾರವು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಬೆಂಕಿಯ ಅವಿಷ್ಕಾರವು ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿದರೆ, ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯು ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ನೆರವಾಯಿತು. ಪಾತ್ರೆಗಳು ಸಹ ಮಾನವನ ವಿಕಾಸ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ನಡೆದಿವೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮರ ಮತ್ತು ಅದರ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಲೋಹಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿವೆ. ನವಶಿಲಾಯುಗದ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಪ್ರೊ. ಚೈಲ್ಡ್‌ರವರು "ಕ್ರಿ.ಪೂ.೨೫೦೦ರಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಗಳು, ಅಲಗುಗಳು, ಚಾಕು, ಕೊಡಲಿ, ಕುಡಗೋಲು, ಉಳಿ ಮುಂತಾದ ಆಯುಧಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನ ಬೆಳ್ಳಿ ಆಭರಣಗಳೂ, ಮಣ್ಣಿನ ಸಾಮಾನಗಳು, ತಾಮ್ರದ ತಗಡಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಲೋಹಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾದ ಉಪಕರಣಗಳು ಆಯುಧಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.[೫೨] ಇವುಗಳು ಪಾತ್ರೆಗಳ ಪ್ರಾಚೀನತೆಯನ್ನು ಅರೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಾತ್ರೆ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂವಾದಿಯಾಗಿ ಪಾತ್ರ, ಭಾಂಡ, ಭಾಜನ ಎಂಬ ಪದಗಳು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಪಾತ್ರೆ ಶಬ್ದದ ನಿಷ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಪಾತ್ರ ಪದದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೆ ಪಾ.ವೆಂ.ಆಚಾರ್ಯರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊದಲು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಪಡಗವೆನ್ನುವರು ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿ ನಂತರ ಭಾಂಡ ಎಂದರೆ ಮಡಿಕೆ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾತ್ರೆ ಎಂದು ಕರೆದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು, ಬಡಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಭಾಜನ ಭಾಂಡ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವು ಹಿತ್ತಾಳೆ, ತಾಮ್ರ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಗಳಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಶ್ರೀಮಂತರು ಬೆಳ್ಳಿ ಪಾತ್ರೆ ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಂಚು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.[೫೩] ಕಂಚನ್ನು ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ವಸ್ತುವಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಮರಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಎಂದು ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕಾ ಪರಿಕರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲಕ್ಕಾಗಲೇ ಹಲವು ವಿಧದ ಮಾದರಿಯ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವುಗಳ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಅರೆತುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಗುಣವಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಗಳು, ಹಲವು ವಿಧದ ಲೋಹ. ಮರ, ಶಿಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಜಯನಗರ ಅರಸರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಕುರಿತು ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ

ಪಾತ್ರೆಗಳ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸಹ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವು ವಾತಹರ ಮತ್ತು ಗುಲ್ಮ, ಶೂಲ ರೋಗಹರ ಸ್ವಲ್ಪ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಪಾಂಡುಕ್ಷಯರೋಗಹರ, ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವು ತ್ರಿದೋಷಹರ ಮತ್ತು ರಸಾಯನ. ಚಿನ್ನದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಡುಗೆ ವಿಷಹರ. ಆಮಹರ, ಕ್ಷಯರೋಗಹರ ಮತ್ತು ಪಾಂಡುರೋಗಹರ ಇದು ವೀರ್ಯವನ್ನೂ, ಪ್ರಾಣ(ಆಯಸ್ಸು)ವನ್ನೂ, ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಬೇಗ ವಾತಾದಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಡುಗೆ ಕಫಪಿತ್ತಹರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಲಾಯ ಹಾಕಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಡುಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಶೀತಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಡುಗೆ ಶೀತಲವೂ, ಪಿತ್ತಹರವೂ, ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಪ್ರಸಾದನವನ್ನೂ, ಚರ್ಮರೋಗ, ವಿಸರ್ಪ, ವ್ರಣಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಂಗಲ ಭೂಮಿಯ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ಅಡುಗೆಯು ಅನೂಪಭೂಮಿಯ ಮಣ್ಣಿನಪಾತ್ರೆಯ ಅಡುಗೆಯು ಅಗ್ನಿದೀಪಕವೂ, ಬಲ, ಸುಖ, ಸೌಭಾಗ್ಯದಾಯಕವೂ, ಗುರು ಮತ್ತು ಶೀತಲ ಗುಣಯುಕ್ತವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಭೂಮಿಯು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ಅಡುಗೆ ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಫ ಮತ್ತು ಪೀನಸ(ನೆಗಡಿ) ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಲ, ವರ್ಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ಅಡುಗೆ ಲಘುವಾಗಿಯೂ, ಶೀತಲವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪುಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ಅಡುಗೆ ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ದಾಹಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ಅಡುಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗ, ಪಾಂಡುರೋಗ ನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ. ಗೌರವರ್ಣದ ಮಣ್ಣಿನಪಾತ್ರೆಯ ಅಡುಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.[೫೪]

ವಂಚುಲ, ಮಾವು, ಇಪ್ಪೆ, ಹಲಸು, ಅತ್ತಿ ಮೊದಲಾದ ಮರಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಚೌಕವಾದ, ಚಿನ್ನದಿಂದ ಅಲಂಕೃತವಾದ, ನುಣುಪಾದ, ಮನೋಹರವಾದ ಪೀಠಗಳನ್ನು ಊಟಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸಹ ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.[೫೫] ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಚಿತ್ರಗಳ ಚಿತ್ತಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚಿನ್ನದ, ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಾನಾ ರತ್ನ ಖಚಿತವಾದ ಚಿನ್ನದ ಚಮಚಗಳೊಡನೆ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು, ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರಸಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ವಿಜಯನಗರದ ಅರಸರು ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆ, ಬೆಳ್ಳಿ, ಬಂಗಾರ, ತಾಮ್ರ, ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಚೀನಾದ ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಗಾಜುಗಳ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಕುರುಹುಗಳು ಅರಮನೆ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆತಿವೆ. ೧೯೭೫ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಹಂಪಿಯ ಉತ್ಖನನದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಾಜಧಾನಿ ನಗರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ವಿವರಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಅರಮನೆ ಆವರಣ ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತಿ ದೇವಾಲಯದ ಈಶಾನ್ಯ ಭಾಗದ ಉತ್ಖನನದಲ್ಲಿ ಗಾರೆಗಳಲ್ಲಿ ರಚಿಸಲಾದ ಅಲಂಕೃತ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳ್ಳಿಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾನವ ಮತ್ತು

ಪ್ರಾಣಿ ಶಿಲ್ಪಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳವಿರುವ' ಅಲಂಕೃತ ವಸ್ತುಗಳು ದೊರೆತಿವೆ. ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ಕಪ್ಪು, ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ನಯಗೊಳಿಸಿದ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳು ದೊರೆತಿವೆ. ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಗಳು, ಪರಾತಗಳು, ಮಡಿಕೆಗಳು, ಗಂಗಾಳ(ತಣಿಗೆ)ಗಳು ಅಲಂಕೃತ ಬಟ್ಟಲಗಳು ಶೇಖರಣಾ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಉದ್ದೇಶದ ಅನೇಕ ಬಾಯಿ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವುದರ ಮೇಲೆ ಚೀನಿ ಲಿಪಿಯ ಬರಹವಿರುವ ಶ್ರೀಮಂತ ವರ್ಗದವರು ಬಳಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ದರ್ಜೆಯ ಚೀನಿ ಪರ್ಸಲೈನ್ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ.[೫೬]

**ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆಗಳು :**

ರಾಜಧಾನಿ ವಿಜಯನಗರ ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಕುಲೀನರ ನಿವಾಸದಲ್ಲಿ ಚೀನಾದ ಮಡಿಕೆ ಚೂರುಗಳು ದೊರೆತಿದ್ದು. ಇವು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಕುಲೀನರ ವೈಭವದ ಜೀವನವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿವಿಧ ಅಳತೆಯ ಬಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಬೋಗಣಿಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದು ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಂಪು, ನೀಲಿ, ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿವೆ.[೫೭] ಅರಮನೆ ಆವರಣದ ಕುಲಿನವರ್ಗದ ನಿವಾಸ-೧೭ರಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮುರಿದವಾಗಿದ್ದು. ಬಿಳಿ, ಹಸಿರು ಬಿಳಿ, ಆಕಾಶ ನೀಲಿ, ನೀಲಿ ಹಸಿರು, ನೀಲಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಮಡಿಕೆಗಳು ದೊರೆತಿದ್ದು. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಗೆರೆಗಳು, ಒಳಗೆ ಗೆರೆಗಳು ಕೆಲವೊಂದು ನುಣುಪಾಗಿದ್ದು. ಹೊರಗೆ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಗೆರೆಗಳು, ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ವೃತ್ತಗಳು, ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಲಂಕೃತ ಚಿತ್ರಗಳು, ಕೆಲವೊಂದರೊಳಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿತ್ರವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಗೆರೆಗಳು, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಗೆರೆಗಳು, ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಅಲೆಗಳ ರೀತಿಯ ಚಿತ್ರಗಳು. ಎಲೆಗಳು, ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು, ಬಿಂದುಗಳ ರೀತಿಯ ಚಿತ್ರಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಈ ಪಿಂಗಾಣಿಗೆ ಒಳಗೆ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಗೆರೆಗಳಿವೆ. ಹೊರಗೆ ಕುದುರೆ ಚಿತ್ರವಿದೆ. ಈ ಚಿತ್ರದುದ್ದಕ್ಕೂ ಹಕ್ಕಿ ಗೂಡಿನ ಚಿತ್ರವಿರುವುದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಕುಲಿನವರ್ಗದ ನಿವಾಸ-೧೮ರಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆಯು (೧೯೯೮) ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ್ದು ಮೇಲ್ಮೈ ಅಲಂಕೃತವಾಗಿದೆ. ಅಡ್ಡ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹೊರಗೆ ಪ್ರಾಣಿ, ಹೂಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು, ಹಾರುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳು, ಬಳ್ಳಿಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ.[೫೮]

**ಗಾಜು:**

ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆಯ ಜೊತೆಗೆ ವಿಜಯನಗರದ ಅರಸರು ಗಾಜನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ಕುಲೀನವರ್ಗದ ನಿವಾಸ-೧೭ರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕುಲೀನವರ್ಗದ ನಿವಾಸ-೧೬ರ ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಕುಲೀನವರ್ಗ ನಿವಾಸ-೧೭ ರಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಬಿಳಿ, ಹಸಿರು, ಹಸಿರು ಬೂದು, ಕಪ್ಪು, ಬಿಳಿ ಹಸಿರು, ಹಳದಿ ಹಸಿರು, ಬಿಳಿ ಹಸಿರು, ಹಳದಿ ಹಸಿರು, ಬಿಳಿ ಬೂದು, ಕಪ್ಪು ಹಸಿರು, ಅಚ್ಚ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಗಾಜಾಗಿದ್ದು. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ರಗಳು, ಕುಂಭಗಳು, ಕಮಲದ

ದಳ, ಎಲೆಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು, ಗೆರೆಗಳು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಬಿಂದುಗಳು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಎಲೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ.[೫೯] ವಿಜಯನಗರದಲ್ಲಿ ಗಾಜಿನ ಬಳಿಕೆ ದೊರೆಯುವುದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

**ತಾಮ್ರ** : ತಾಮ್ರವು ಕುಲೀನವರ್ಗದ ನಿವಾಸ ೧೭ರಲ್ಲಿ ೨೧-೦೨-೧೯೯೧ ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಉತ್ಖನನದಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯು ದೊರೆತಿದ್ದು. ಇದು ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕೃತಿಯದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದು ಮುರಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದರ ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಗೆರೆಗಳಿದ್ದು. ಇದು ಚಕ್ರಾಕಾರದ್ದಾಗಿದೆ.[೬೦] ತಾಮ್ರದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಸಹ ದೊರೆತಿವೆ.

**ಕಂಚು:** ಕುಲೀನವರ್ಗದ ನಿವಾಸ-೧೭ರಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ ೨೭-೪-೧೯೯೧ರಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಮುರಿದ ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಯು ಸುಟ್ಟ ಲೋಬಾನ ಹಾಕುವ ತಟ್ಟೆಯು ಕೈ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಹಿಡಿಕೆಯು ಕಮಲ ದಳದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿದೆ.[೬೧] ಕುಲೀನ ವರ್ಗ ನಿವಾಸ ೨೨ರಲ್ಲಿ ೨೦೦೮ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಉತ್ಖನನದಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆ ದೊರೆತಿದ್ದು. ಒಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನುಣುಪಾಗಿದೆ.

**ಸಾಬೂನ ಕಲ್ಲು :**

ಕುಲೀನವರ್ಗದ ನಿವಾಸಗಳು ೨೨ ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕು ಮತ್ತು ಜನಾನ ಎನ್‌ಕ್ಲೋಸನ ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನರಸಿಂಹ ದೇವಾಲಯದ ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕೆ ೨೦೦೫ರಲ್ಲಿಯ ಉತ್ಖನನದಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನು ಕಲ್ಲಿನ ಬೋಗಣಿ ದೊರೆತಿದ್ದು. ಇದು ಬೂದು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದು ದೀಪ ಹಚ್ಚುವ ಪಣಿತೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಬೋಗಣಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ೨೦೦೩ರಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನು ಕಲ್ಲಿನ ಮಡಿಕೆ ದೊರೆತಿದ್ದು. ಅದು ಮುರಿದದ್ದಾಗಿದೆ. ಅದು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದು. ಅದನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ.

**ಬೆಳ್ಳಿ ಪಾತ್ರೆಗಳು** : ಕುಲೀನವರ್ಗದ ನಿವಾಸ-೨೨ರಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪಾತ್ರೆಯು ೨೦೦೩ರ ಉತ್ಖನನದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರದಂಥ ಭಾಗವು ದೊರೆತಿದೆ. ಕುಲೀನವರ್ಗ ನಿವಾಸ೨೨ರಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನು ಕಲ್ಲಿನ ಮಡಿಕೆ ದೊರೆತಿದ್ದು. ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಕೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ಚಕ್ರದ ಚಿತ್ರವಿದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಅಲೆಯಂತಿರುವ ಚಿತ್ರವಿದೆ. ತಳಭಾಗವು ಒಳಮುಖವಾಗಿದ್ದು. ಕೆಲವು ಸಂದುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕುಲೀನ ವರ್ಗದ ನಿವಾಸ ೨೨ಎನ್‌ರಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಸಾಬೂನು ಕಲ್ಲಿನ ೪ ಆಳವಲ್ಲದ ಭಕ್ಷ್ಯ ಪಾತ್ರೆಗಳು ದೊರೆತಿವೆ.[೬೨]

**ಮಡಕೆಗಳು :**

ಮಡಕೆಯು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಯಾಗಿದೆ. ಮಡಕೆಯ ಉಲ್ಲೇಖವೂ ವೇದಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಕೆ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಮಡಕೆಯನ್ನು ಆಡು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೋರೆ, ಸ್ವಾರಿ, ಗಡಿಗೆ, ಮಗೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ

ಕನ್ನಡ ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಮಡಕೆಯ ಉಲ್ಲೇಖ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಳಗೆ, ಕಳಸಿಗೆ, ಕಂದಲು, ತಂಗರಗ, ಗಡಿಗೆ, ಕುಂಭ, ಮೊಗೆ ಹೀಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಮಡಕೆಯ ಉಲ್ಲೇಖ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಮಡಕೆಯನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವವರು ಕುಂಬಾರರು ಮಡಕೆಯ ತಯಾರಿಕೆಯು ಅವರ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಕಾಯಕವಾಗಿತ್ತು. ಮಡಕೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಕುರಿತು ಕನ್ನಡ ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸಂಗಿವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಕುರಿತಿರುವ ಉಲ್ಲೇಖಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಾದರೆ ನಯಸೇನನ ಧರ್ಮಾಮೃತದಲ್ಲಿ 'ಮಡಕೆಯೊಳಿನಿಸು ಬೋನಮಿರ್ದೊಡಂ ಕೊಳನೆಂಜಲೆನ್ನರ್ ಪೆಸದುಂಬರಂಜದೆ ಮುಟ್ಟುವರಾ ಕೊಳಂ' ಎಂದು ಅಲ್ಲಮ ಪ್ರಭು, 'ಕಂದಲು ಬೆಣ್ಣೆಯ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಕ್ಕಲು ಇನ್ನಿನ್ನೇನು?' ಎಂದೂ, ಕುಂಭದಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಅಶನಕ್ಕೆ ಒಂದಗುಳಿಲ್ಲದೆ ಹಂಗಿ ಹಂಗಿ ಹಿಸುಕಲುಂಟೆ?' ಎಂದು ದಾಸೋಹದ ಸಂಗಣ್ಣನು ಹೇಳಿದರೆ, ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಂಗರಾಜನು 'ಅಳಂಗೆಯೊಳಗಿಟ್ಟು ಪಳದೆಯೊಳ್ ಪಾಕಂ ಮಾಡಿ ಮೇಲೊಂದು ಕಳಸಿಗೆಯಮುಚ್ಚಿ ಪಾಕಂ ಮಾಡಿ[೬೩] ಎರಡು ಮೊಗೆಯುದಕದೊಳಗೆಂ ಹಲಶುಂಠಿ ಮತ್ತರೆವಲ ಮೆಣಸನಿಕ್ಕಿ ಎಂದು ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕುರಿತು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಕರಿಯ ಮಡಿಕೆಯಲಿ ಬಿಳಿಯ ಕೂಳನ ಉಂಬ ಮಾಂಡಲಿಕರ ಗಂಡ ಎಂಬ ಬಿರುದನಲ್ಲಿ ಕರಿಯ ಮಡಿಕೆಯ ಕುರಿತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಡಕೆಯು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಡಿಗೆಯ ಪಾತ್ರೆಯಾಗಿತ್ತು. ಮಡಕೆಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸ್ಥಾನವು ಇತ್ತು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ನಯಸೇನನ ಧರ್ಮಾಮೃತದಲ್ಲಿ 'ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಡಿಗೆ ಎಂಜಲಾಗದೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.[೬೪] ಅದರಲ್ಲೂ ಜನಪದರಿಗಂತೂ ಮಡಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಸಂಬಂಧ ಇದ್ದು ಅವರು ಮಡಕೆಯನ್ನು ದೈವಿ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ನುಡಿಗಳು ನಿದರ್ಶನಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಹಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರುಗಳಿಗೆ ಮಡಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಬೇಯಿಸುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಡಿಕೆಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಿಕೆಯಾಗಿರುವ ಕುರುಹುಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಎಂ. ಸಿನೊಪೊಲೊ ಮತ್ತು ಇತರರು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಂತೆ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಕೆಯ ಪಾತ್ರಗಳೆಂದು ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರಂತೆ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಶೇಖರಣೆಗಾಗಿ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ದೇವತಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ, ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.[೬೫]

ವಿಜಯನಗರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸ್ತರದ ಜನರು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಲವು ಭಾಷಿಕರು, ಧರ್ಮೀಯರು, ರಾಜ ಮನೆತನದವರು, ಹಲವು ಜಾತಿ ಕುಲಕಸಬುದಾರರು, ಸೈನಿಕರು, ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು, ಕೃಷಿಕರು, ಸೇವಕ ವರ್ಗ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಜನಾಂಗೀಯರು ವಾಸವಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ

ಅವರ ನಿವಾಸದ ಯಾವ ಸ್ಮಾರಕಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಬಳಸಿದ ಮಡಿಕೆ ಚೂರುಗಳೊಂದೆ ಅವರ ಇರುವಿಕೆಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿವೆ. ಇವು ವಿವಿಧ ಸ್ತರದ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ, ಅವರ ನಿವಾಸಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅವರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಮಡಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಜಾತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಆಹಾರದ ವಿಧಿ-ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಧರ್ಮಾಚರಣೆ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಚೀನಾದ ಮಡಿಕೆಗಳ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಸ್ಥಳೀಯ ಮಡಿಕೆಗಳು ಸಹ ದೊರೆತಿವೆ.(ಅರ್ಥನ್ ವೇರ್) ಇವುಗಳ ಉತ್ಪನ್ನವು ಸಹ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಆಗುತ್ತಿದ್ದವು. "ಕುಲೀನರ ನಿವಾಸಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಮಡಿಕೆ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಲಿಪ್ ಟ್ರಿಟ್ಮೆಂಟ್ ಮೂಲಕ ವಿಭಜಿಸಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ, ಚಿಕ್ಕ ಅಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಬಳಕೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ದುಂಡನೆಯ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ದೊಡ್ಡದಾದ ದಪ್ಪವಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹದ ಪಾತ್ರೆಗಳಾಗಿದ್ದವು".[೬೬] ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಬಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು· ಈ ಮಡಿಕೆಗಳಿಂದ ಉನ್ನತ ದರ್ಜೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಿವಾಸವಾಗಿತ್ತೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ತೆರೆದ ಬಾಯಿಯ ಅಥವಾ ನೆಕ್ಲೇಸ್ ಜಾರ್‌ಗಳು ದೊಡ್ಡವಾಗಿದ್ದು. ಇವು ವಿಜಯನಗರದಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆತಿವೆ. ಕುಲೀನ ವರ್ಗದ ನಿವಾಸದಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಮಡಿಕೆ ಬೌಲ್ ರೂಪದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೈಯಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದಾಗಿದ್ದು. ಇವು ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿವೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಭಾರತಾದ್ಯಂತ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ದೀಪಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.[೬೭] ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ಆಳವಲ್ಲದ ಬೋಗಣಿಗಳನ್ನು ಒರತೆಗಾಗಿ, ಗುಂಡಿ ತೊಡಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಹಲವು ಮಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಬದ ಆಕಾರದ, ಅಂಕುರದ ಚರ್ಮದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿವೆ. ನೀರಿನ ಪೈಪಿನ ಆಕಾರದ ಮಡಿಕೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ.[೬೮]

ಕುಲೀನ ನಿವಾಸಗಳಲ್ಲಿ ದುಂಡನೆ ಮಡಿಕೆಗಳು ದೊಡ್ಡ ಬೋಗಣಿಗಳು, ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಟ್ಟಲುಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ದದೋಪದಂಥ ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ.[೬೯] ಕುಲೀನ ವರ್ಗ ನಿವಾಸದ ಪೂರ್ವ ತೀರದ ಸೋಮವಾರ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಡಿಕೆಗಳ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಮಾರಾಟ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಮಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿದ್ದವು. ಇಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಮಡಿಕೆ ಚೂರುಗಳು ವಿವಿಧ ಸ್ಥರದ ಮಡಿಕೆಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಮಡಿಕೆ ಚೂರುಗಳು ವರ್ಗ ಶ್ರೇಣಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಸೊಮವಾರ ಪೇಟೆ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಿಕೆಯ ವ್ಯಾಪಾರ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಮಡಿಕೆಗಳು ಧರ್ಮ, ಆಚರಣೆ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಡಿಕೆ ತಯಾರಿಕೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು.[೭೦]

ಮುಸ್ಲಿಂ ನಿವಾಸಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ವಿವಿಧ' ಮಾದರಿಯ ಮಡಿಕೆ ಚೂರುಗಳು ವಿವಿಧ ಸ್ತರದ ಉನ್ನತ ದರ್ಜೆಯ ಕುಲೀನರ ನಿವಾಸ ಹಾಗೂ ಹಿಂದೂ ನಿವಾಸದಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಮಡಿಕೆಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದವು. ಮುಸ್ಲಿಂ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರಂಭದ ಮಡಿಕೆಗಳು ಎತ್ತರದ ಬೊಗಣಿಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಹಿಂದೂಗಳ ನಗರಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಮಾದರಿಯ ಮಡಿಕೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಮುಸ್ಲಿಂರು ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀರು ತುಂಬಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವು ಧರ್ಮಶಾಲೆಯ ಮುಂದೆ ದೊರೆತಿವೆ. ಈ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಮಡಿಕೆಗಳು ತುಂಬಾ ಎತ್ತರವಾದ ಮರಳು ಮತ್ತು ನಾನ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಮಡಿಕೆಗಳು ಆಂತರಿಕ ಹಂಚಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ., ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಸ್ಥಳ, ಬಡಿಸುವ ಪ್ರದೇಶ.[೨೦]

ಮಡಿಕೆಗಳು ಚಿಕ್ಕ ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು. ಇವನ್ನು ಅಡುಗೆ ಬಳಕೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಷ್ಟೊಂದು ಆಳವಲ್ಲದ ತೆರೆದ ಮಡಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಂಚಿನ ಮತ್ತು ದುಂಡಾದ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೇ ರೀತಿ ಲಂಬವಾದ ಅಂಚಿನ ಹಾಗೂ ಗೋಳಾಕಾರದ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀರಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನಂತಹ ದ್ರವ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಲಂಬಾಕಾರದ ಅಂಚಿನ, ದೊಡ್ಡ ಚಕ್ರಮ ದೊಡ್ಡದಾದ ಗೋಳಾಕಾರದ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಾರಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು.[೨೧] ಇವುಗಳ ಮಾದರಿಗಳು ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಳದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆತಿವೆ. ಇವು ಎತ್ತರದ ಮಡಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳತ್ತಿದ್ದರು.

ಇಸ್ಲಾಂ ನೆಲೆಯಾದ ಧರ್ಮಶಾಲೆಯ ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಎತ್ತರದ ಬೊಗಣಿಗಳು, ಅದೇ ಮಾದರಿಯ ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ಬೊಗಣಿಗಳನ್ನು ಊಟ ಬಡಿಸಲು ಧರ್ಮಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಊಟದ ಕುಡಿಕೆಗಳು ಹಿಂದೂ ನಿವಾಸದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವುದು ಅನೀರಿಕ್ಷಿತ. ಇವು ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಪವಿತ್ರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದವು. ಇಸ್ಲಾಮಿಕ್ ನಿವಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಎತ್ತರದ ಮಡಿಕೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಮುಸ್ಲಿಂರು ಕುಲೀನ ವರ್ಗದ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿ ಹೊಸ ಮಾದರಿಯ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.[೨೩] ಇವು ಭಿನ್ನ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದವು. ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಭಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದವು. ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ದೀಪದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಕುಲಿನ ವರ್ಗದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆತಂತೆ, ಮುಸ್ಲಿಂ ನಿವಾಸಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆತಿವೆ. ವಿಜಯನಗರದ ನೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಮುಂತಾದ ಮಡಕೆ ರೂಪದ ಗುಂಡಾಲಿ, ಕೊಪ್ಪರಿಗೆ, ಹರಿವಾಣ ಭಗ್ನಾವಶೇಷ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

**ಹರಿವಾಣ :**

ಹರಿವಾಣ ಎಂದರೆ ಅಗಲವಾಗಿರುವ ತಟ್ಟೆ ದೊಡ್ಡದಾದ ತಟ್ಟೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಶಬ್ದಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಹದವಾದ ತಟ್ಟೆ 'ಹರಿವಾಣ' ಎಂದು ಹೇಳಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹರಯಣ, ತಾಂಬಾಣ, ಗಂಗಾಳ ಮುಂತಾದ ಪರ್ಯಾಯ ಪದಗಳ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಹರಿವಾಣ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಡಿಸಲೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕುರಿತು ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಮಂಗರಸನ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಹರಿಯಣದ ಮೇಲೆ ಮಂಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಹರಹಿ' ಎಂದು, ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ತಂದು ಚಪ್ಪರದಲ್ಲಿ ಬಡಸಿದರು ಎಂದು ಹೆಳವನಕಟ್ಟೆ ಗಿರಿಯಮ್ಮ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಹರಿವಾಣವನ್ನು ಮಣ್ಣು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಲೋಹದಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೊನ್ನ ಹರಿವಾಣವನೊರವಾಗಿ ಪೊನ್ನ ಪರಿಯಾಣದೊಳಗೆ ಮೃತಾನ್ನಮಂ ಮೆರೆವ ಎನ್ನುವಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಹರಿವಾಣದ ಉಲ್ಲೇಖವಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಿಯೇ ಗಾದೆ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹರಿವಾಣದ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. 'ಹಂತಿ ಊಟಕ್ಕಿಲ್ಲ ಹರಿವಾಣದ ವಿಳ್ಯದೆಲೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬಲ್ಲಿ' ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಹ ಇದು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎನ್ನಬಹುದು.

ವಿಜಯನಗರದ ಅರಮನೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರದ, ಶಿಲೆಯ ಹರಿವಾಣಗಳು ದೊರೆತಿವೆ. ಅರಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಗಳು ದೊರೆತಿರುವುದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದುದ್ದಾಗಿದೆ. ಕಾಮಲಾಪುರದಿಂದ ಹಂಪಿಗೆ ಹೋಗುವ ದಾರಿಯ ಅರವಟ್ಟಿಗೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಲ್ಲಿನ ತಟ್ಟೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಕಾಲುವೆಯ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿರುವ ಈ ತಟ್ಟೆಗಳು ಇತ್ತೀಚ್ಚಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ತಂದು ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸ್ಥಳಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ತಟ್ಟೆಗಳ ಕುರಿತ ವಿವರಣೆಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿವೆ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಕಲ್ಲಿನ ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಊಟಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಹೇಳಿಕೆ ಪ್ರಕಾರ ವಿಜಯನಗರದ ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾದ ದಸರಾ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಜನರಿಗೆ ಈ ತಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬದ ಊಟ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಬೃಹತ್ ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಇಲ್ಲಿ ಸೇರಿತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಕೆಲವು ತಟ್ಟೆಗಳು ಸಾಕುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ತಟ್ಟೆಗಳು ಬಳಿಕೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ನುಣಪಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ತಟ್ಟೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಿಕೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಅವು ಊಟದ ಆಕಾರ ತಟ್ಟೆಗಳು ಇದ್ದರೂ, ಅವು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿಲ್ಲ.[೭೪]

ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ನಿರೂಪನೆ ಎಂದರೆ ಈ "ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೋತಿ ಊಟಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅರವಟ್ಟಿಗೆಯ ಹಿಂಬದಿಯ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹರಡಿರುವ ಭೂ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಕೋತಿ ಇನಾಂ ಪ್ರದೇಶ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ". ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯ ಕೃಷಿ ಮಾಡುವ ಜನರು ತಾವು ತಂದ

ಆಹಾರವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯ ಕೋತಿಗಳಿಗೆ ಆ ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದರು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಈ ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೋತಿಗಳಿಗೂ ಊಟ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಊಟ ಹಾಕಿದ ಅನಂತರ ತಟ್ಟೆಗಳ ಎದುರಿನ ಕಾಲುವೆ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಬಿಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ಕೋತಿಗಳು ಈ ಕಾಲುವೆಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಇನ್ನು ಸ್ಥಳಿಯರ ಪ್ರಕಾರ ಊರಮ್ಮನಿಗೆ ಎಡೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದ ತಟ್ಟೆಗಳೂ, ವಿವಿಧ ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೈವಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಬಡಿಸಲೆಂದು ಜನರು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಈ ಕಲ್ಲಿನ ತಟ್ಟೆಗಳು ದೈವ ಆಚರಣೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎನ್ನಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳು ಸತ್ತವರಿಗೆ ಎಡೆ ಇಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ತಟ್ಟೆಗಳು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಸತ್ತವರಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಹಾಗೂ ಸತ್ತವರ ಹೆಂಡತಿಯರು ಸತಿಯರಾದಾಗ ಅವರಿಗೆಲ್ಲ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಎಡೆ ಇಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಈ ಆಚರಣೆಗಳು ದಸರಾ ಹಬ್ಬ ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬದಂದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಡಿಕೆ ಲೋಹದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಪಕರಣಗಳು ದೊರೆತಿವೆ. ಇನ್ನು ಹಲವು ವಿಧದ ಮಾದರಿಯ ಮಡಿಕೆ ಚೂರೂಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಉಪಕರಣಗಳು ದೊರೆತರು ಅವುಗಳ ಪೂರ್ಣ ಬಳಕೆಯ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣ ನೀಡುವುದು ಕಷ್ಟಕರ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನವೇ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದ್ದು, ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತರೆ ಪರಿಕರಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯಲಾರದು. ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಅಡುಗೆಮನೆ ಅದರ ಸ್ವರೂಪ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರ, ಅಡುಗೆ ಬಡಿಸುವವರ, ಪಾತ್ರೆಗಳ ಕುರಿತು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಗಳು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿತವಾಗಿವೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಹಲವು ಜೀವನೋಪಾಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆಪಗಡುಗಳು ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಬದುಕಿನ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಅವನು ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣ ಅಡುಗೆಮನೆಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

**ಕೊನೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು :**

೧. ಶ್ರೀಧರಮೂರ್ತಿ ಮ., ೬೪ ಕಲೆಗಳು, ಪುಟ ೨೭-೨೮

೨. ಎಸ.ಎನ್.ಕೃಷ್ಣಜೋಯಿಸ್.(ಸಂ), ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ.. ಪೀಠಿಕೆ- ಪುಟ ೮ .

೩. ಸಿ ಯು ಮಂಜುನಾಥ., ಶಾಸನಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ. (ಕ್ರಿ.ಶ.೧೧೫೦-೧೩೪೦), ಎಸ್.ಟಿ.ಐ.೧೦ ಸಿಂದಗಿ (ಪ್ರತ್ಯೇಕ)೧೧- ಕ್ರಿ.ಶ ೧೧೮೭

೪. ಶಾಸನಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ. (ಕ್ರಿ.ಶ.೧೧೫೦-೧೩೪೦), ಎಸ್.ಐ.ಎಫ್ ೧೫ ಬಾಗೆವಾಡಿ ೫೪೫ ಕ್ರಿ. ಶ ೧೧೬೫ ಬೇಲೂರು- ೮೯-ಕ್ರಿ. ಶ ೧೨೮೦

೫. ಎಂ.ಎಂ.ಕಲಬುರ್ಗಿ(ಸಂ)., ಮಾನಸೊಲ್ಲಾಸ(ಸಂಪುಟ.೧) ಪುಟ.೫೪.೫೫

೬. ಮಲೇಪುರಂ.ಜಿ,ವೆಂಕಟೇಶ(ಸಂ)., ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ.(ಸಂಪುಟ-೦೨), ೨೫-೨೯ಪೂ

೭. ಕುವೆಂಪು ಮತ್ತು ಮಾಸ್ತಿ(ಸಂ)., ಕರ್ಣಾಟ ಭಾರತ ಕಥಾಮಂಜರಿ. ಉ೩-೯೨,ಉದ್ಯೋಗ ಪರ್ವ

೮. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., ಪುಟ.೪೪

೯. ಮಾನಸೊಲ್ಲಾಸ., ಪುಟ.೩೫೮

೧೦. ರವಿರಾಜ್ ಶೆಟ್ಟಿ., ಮೋಹನ ತರಂಗಿಣಿ : ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂವಾದ. ಪುಟ.೪೩

೧೧. ಎಚ್.ಎಚ್.ನಾಗೇಗೌಡ(ಸಂ)., ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ಇಂಡಿಯಾ(ಭಾಗ-೨), ಪುಟ.೧೪೯

೧೨. ಎಂ.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್(ಗದ್ಯಾನುವಾದ)., ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ಪಂಡಿತ. ಚನ್ನಬಸವ ಪುರಾಣ(ಸಂಪುಟ..೨) (೪೭-೪೨)

೧೩. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ಪುಟ.೨೬೯

೧೪. ಕೆ,ಎನ್,ಗಂಗಾನಾಯಕ್(ಪ್ರ,ಸಂ)., ಪಾಳೆಗಾರರ ಶಾಸನಗಳು. ಶಾಸನ ಸಂಪುಟ,೧, ಶಾಸನ ಸಂ-೪,

೧೫. Madhao P Patil., ೧೯೯೯, Court Life under the Vijayanagar Rulers, Delhi; B.R. Publishing Corporation.

೧೬. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ೪ಉ-೫

೧೭. ಅದೇ., (೬-೭)

೧೮. ಅದೇ., ೮-೧೦ಪೂ

೧೯. ಅದೇ., ೩ಉ-೬

೨೦. ಅದೇ., ೨೧ಉ-೨೩

೨೧. ಅದೇ., ೨೪-೨೫

೨೨. Madhao P Patil., 1999, Court Life under the Vijayanagar Rulers, Delhi; B.R. Publishing Corporation.

೨೩. ಸದಾಮಂದ ಕನವಳ್ಳಿ(ಅನು), ರಾಬರ್ಟ ಸಿವೆಲ್(ಮೂಲ).," ಮರೆತು ಹೋದ ಮಹಾಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ವಿಜಯನಗರ. ಪುಟ.೪೦೮.

೨೪. ದೇವಡು ನರಸಿಂಹಶಾಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಬ.ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀ.,(ಸಂ) ಲಕ್ಷ್ಮೀಶನ ಜೈಮಿನಿಭಾರತ. ೪೩-೪೪.ಪದ್ಯ, ಪುಟ-೧೩೦

೨೫. ಚೆನ್ನಬಸವ ಪುರಾಣ., ಸಂ-೧. ೫೯ ನೇ ಪದ್ಯ

೨೬. ಮೋಹನ ತರಂಗಿಣಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂವಾದ., ಪುಟ.೧೪೯

೨೭. ಶಾಸನಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ. (ಕ್ರಿ.ಶ.೧೧೫೦-೧೩೪೦), ಇ ಸಿ ೭ ಎಸ್ ಕೆ ೧೮ ಎ ಡಿ ೧೧೫೮.

೨೮. ಜೈಮಿನಿ ಭಾರತ., ಪದ್ಯ.೫೪-೫೫

೨೯. ಶಾಸನಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ. (ಕ್ರಿ.ಶ.೧೧೫೦-೧೩೪೦)., ಇ ಸಿ ೮ ಎಸ್ ಕೆ ೧೮೫ ಕ್ರಿ ಶ ಶಾಸನ ೧೧೫೮

೩೦. ಶಾಸನಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ. (ಕ್ರಿ.ಶ.೧೧೫೦-೧೩೪೦)., ಕರ್ನಾಟಕ ಇತಿಹಾಸ., .೬, ಅಂಕೋಲ,೭೯, ಕ್ರಿ.ಶ.೧೩೫೦

೩೧. ಅದೇ., ಇ. ಸಿ. ೮. ೫೬-೪೭೮.

೩೨. ಎಂ.ಪಿ,ಮಂಜಪ್ಪ(ಸಂ)., ಕೃಷ್ಣರಾಜ ವಿಲಾಸ.. ಪುಟ.೧೬

೩೩. ಪುಟ್ಟಸ್ವಾಮಿ(ಸಂ)., ಪಾಳೆಗಾರರ ಶಾಸನಗಳು. (ಶಾಸನ ಸಂಪುಟ,೨), ೨೦೧೨

೩೪. ಖುಬ,ಬ, ಗಔಐ.೦೫, ಓಔ, ೧೩೭

೩೫. ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ಇಂಡಿಯಾ., ಪುಟ.೧೬೦

೩೬. ಕೃಷ್ಣರಾಜ ವಿಲಾಸ., ಪುಟ.೧೬

೩೭. ಚೆನ್ನಬಸವ ಪುರಾಣ., ಪುಟ.೧೮೧

೩೮. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೮೧

೩೯. ಅದೇ., ೩೭೦ ನೇ ಶ್ಲೋಕ,

೪೦. ಮೋಹನ ತರಂಗಿಣಿ : ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂವಾದ., ಪುಟ.೧೪೯

೪೧. ದೇವರಕೊಂಡಾರೆಡ್ಡಿ(ಸಂ)., ಹಂಪಿ ಶಾಸನಗಳು. ಪುಟ.೮೨

೪೨. ಪಾಳೆಗಾರರ ಶಾಸನಗಳು.,ಸಂ-೨. ಶಾಸನ ಸಂಖ್ಯೆ-೧೪, ಪುಟ.೩೨೯

೪೩. ಎಂ ಚಿದಾನಂದಮೂರ್ತಿ.,(ಸಂ) ಕನ್ನಡ ಶಾಸನಗಳ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಧ್ಯಯನ. ಪುಟ ೪೯೮

೪೪. ಎಪಿಗ್ರಫಿ,ಕರ್ನಾಟಕ., ವಾಲ್ಯೂಮ್,೦೮ ಬೆಂಗಳೂರು. ಎಸ್,ಬಿ,೪೧೧, ಸಿ, ಕ್ರಿ.ಶ.೭೦೦

೪೫. ಕನ್ನಡ ಶಾಸನಗಳ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಧ್ಯಯನ., ೨೯೦.೧ ಹಿಸ್ಟರಿ ಆಫ್ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ ಪುಟ.೮೮೨

೪೬. ಬಿ.ಕೆ.ಐ, ಐ ೨ ೧೯೬

೪೭. ಮೋಹನ ತರಂಗಿಣಿ : ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂವಾದ., ಪುಟ.೪೩

೪೮. ಮೋಹನ ತರಂಗಿಣಿ : ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂವಾದ., ಪುಟ.೧೨೪

೪೯. ಜೈಮಿನಿ ಭಾರತ., ಪುಟ.೪೦ ೯ನೇ ಪದ್ಯ

೫೦. ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ವಸಂತೋತ್ಸವ ಚಂಪೂ., ಪುಟ.೧೮೧ ೩೭೯ನೇ ಶ್ಲೋಕ.

೫೧. ಜೈಮಿನಿ ಭಾರತ., ಪುಟ.೪೦ ೯ನೇ ಪದ್ಯ.

೫೨. (ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ದರ್ಶನ(ಸಂ)ಅ.ನ.ಕೃಷ್ಣರಾಯ. ಪು.೩೭೯)

೫೩. ಫ,ಗು,ಹಳಕಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶಿ,ಶಿ.ಬಸವನಾಳ(ಸಂ)., ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು, ಪದ್ಯ.೨೫೭,೮೬೦

೫೪. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., ೧೦ಉ–೧೯

೫೫. ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ., (೭–೧೧)

೫೬. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಗ್ಯಾಸೆಟಿಯರ., (೧೯೮೩–೯೩) ಪುಟ.೫೦ (೫೫)

೫೭. ನಾಗರಾಜ ರಾವ್(ಸಂ)., ವಿಜಯನಗರ ಪ್ರೋಗ್ರೆಸ್ ಆಫ್ ರಿಸರ್ಚ್, ೧೯೭೯–೮೩, ಪುಟ.೨೮

೫೮. Vasudevan C.S., Raport on the Excavation At Hampi,(1991-2010), page.89

೫೯. Raport on the Excavation At Hampi,(1991-2010)., page.45,46,47

೬೦. Raport on the Excavation At Hampi (1991-2010)., page.38

೬೧. Raport on the Excavation At Hampi (1991-2010)., page.48

೬೨. Raport on the Excavation At Hampi (1991-2010)., page.45

೬೩. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ., (೧–೭೦)

೬೪. ನಯಸೇನನ ಧರ್ಮಾಮೃತ.(ಅನು), ಕೆ.ವೆಂಕಟರಾಮಪ್ಪ, ಪದ್ಯ. (೭–೧೪)

೬೫. Raport on the Excavation At Hampi,(1991-2010)., page.20

೬೬. ವಿಜಯನಗರ ಪ್ರೊಗ್ರೆಸ್ ಆಫ್ ರಿಸರ್ಚ್ ೧೯೭೯–೮೩., ಪುಟ.೭೧

೬೭. ಅದೇ., ಪು.ಟ.೭೧

೬೮. ಅದೇ., ಪುಟ.೭೩

೬೯. ಅದೆ., ಪುಟ.೬೫

೭೦. ಅದೇ., ಪುಟ.೬೫

೭೧. ಅದೇ., ಪುಟ.೬೭

೭೨. ಅದೇ.. ಪುಟ.೯೭

೭೩. ಅದೇ., ಪುಟ.೧೦೧

೭೪. ಬಿಳಿಮಲೆ ಪುರುಷೋತ್ತಮ., ಹಂಪಿ ಜಾನಪದ, ಪುಟ.೯೧–೯೨

* * *

## ಅಧ್ಯಾಯ – ೮
## ಸಮಾರೋಪ

ಆಹಾರವು ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂತ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದು, ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯೂ ನಡೆಸಿದ ಹೋರಾಟವು ಸರ್ವಕಾಲಿಕವಾದುದು. ಇದು ಒಂದು ದಿನದ ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸೀಮಿತವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲ. ಇದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಬಹಳ ವಿಶಾಲವಾದುದು ಹಾಗೂ ಬಹುಮುಖವಾದುದ್ದಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ, ಭಾಷಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿತಗೊಂಡಿರುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಅಧ್ಯಯನವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಚಿತ್ರಣವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಜನಾಂಗದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರವೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಪಾಕ ವಿಧಾನದ ವಿಕಾಸವು ಸಮಾಜ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದ ಅಧ್ಯಯನವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಿದ್ವಾಂಸರವರೆಗೂ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಜ್ಞಾನವು ಮಾನವನ ಜನಜೀವನದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಜನರ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವಿಧಗಳು, ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕಾರಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ, ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಅನುಭವದಿಂದಲೇ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಈಗಲೂ ಕೂಡಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪರಿಕರ, ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ, ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವ ಮಹತ್ವಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ, ಉಣಬಡಿಸುವ, ಉಣ್ಣುವ ಹಾಗೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ, ಪ್ರಮಾಣವರಿತು ಬಳಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಿರುವುದು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಹೆಗ್ಗಳಿಗೆಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಕುರಿತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವ ಈ ಅಡಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಗಳು ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಗ್ರಂಥ ಪರಿಕರಗಳಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನವಾಗಿ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾವ್ಯೋಕ್ತ ಅಡುಗೆಗಳು ಇಂದಿನ ಜನರಿಗೆ ಅಪರಿಚಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸೋಜಿಗವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಅದರೊಂದಿಗೆ ಇಂದು ಪಾಕ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರವು ಜನಾಭಿರುಚಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ರಚನೆಗೊಂಡಿವೆ. ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಮರೆಯಾಗಿವೆ ಹಾಗೂ ಪಾಕ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗೊಂಡು ಹೊಸ ರುಚಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಅವುಗಳ ಕುರಿತು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಬಂಧದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳೆಗಳು, ಅವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರ ಪಾಕಗಳು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇರುವ ಪದ್ಧತಿ, ನಂಬಿಕೆ, ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾರು ಸೇವಿಸಬೇಕು? ಸೇವಿಸಬಾರದು? ಯಾವಾಗ? ಹೇಗೆ? ಎಲ್ಲಿ? ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು? ಹಾಗೂ ಭೋಜನ ಪೂರ್ವ, ನಂತರ ಕ್ರಿಯೆ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಯಾಕೆ ಈ ವಿಧಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳು ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟುಪಾಡು, ನಂಬಿಕೆ, ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇವೆ. ಅವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನ, ಮದುವೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ನಂಟನ್ನು ಬೆಸದುಕೊಂಡಿವೆ.

ವಿಜಯನಗರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಶಾಸ್ತ್ರಕೃತಿಗಳಾಗಲಿ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಾಗಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಏನನ್ನು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪರಿಕರಗಳಲ್ಲಿ, ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಬಳಸುವಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಿಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಕಾರ, ಬಣ್ಣ, ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶಾಸ್ತ್ರಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಿಸಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುವ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಆಕಾರದ ಪದಾರ್ಥ ಬಹಳ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲೂ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳ ಪರಿಣಾಮದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಚಿತ್ತ ಶುದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಷಿದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಂಬ ತಾತ್ವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದುದರಿಂದ ನಿಷೇಧವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೂರದಿಂದಲೇ ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ತಾವು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಣವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದವು. ತಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಔಷಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೂ ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ಅವಿನಾವಭಾವ ಸಂಬಂಧಗಳಿವೆ. ಋತುಮಾನಗಳು ಬೆಳೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಜನರು ಋತುಮಾನಗಳ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಸೇವನೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ಪ್ರಕೃತಿ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಹಬ್ಬ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ ಅವುಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯ ಹಾಗೂ ನಿಷೇಧಗೊಳಿಸಿದ್ದರು. ಅವು ಆ ಕಾಲದ ಹೊಂದಿಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಗಲೂ ಸಹ ಹಬ್ಬ-ಹುಣ್ಣಿಮೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಹಿ, ಸಿಹಿ, ಕಟು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ರಾತಿ ಯುಗಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ದಿನಗಳ ಆಗಿವೆ. ಜನಪದರು ಜೀವನ ಸುಖ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಜನರು ಪಾಸ್ಟ್‌ಪುಡ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಅದರ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಜನಪದರು ತಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹದೇ ಊಟವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಆಚರಣೆ ಇದ್ದಿತು. ಇದು ಆ ಪ್ರದೇಶದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಈ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಉದಾ: (ಕಳಲೆ ಭತ್ತ) ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ದೀಪಾವಳಿಗೆ ಕಜ್ಜಾಯ, ಸಂಕ್ರಾತಿಗೆ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಪಾಕ, ಯುಗಾದಿಗೆ ಒಬ್ಬಟ್ಟು ಹೋಳಿಗೆ, ಪಂಚಮಿಗೆ ಉಂಡೆ ಎಳ್ಳು ಆಹಾರಗಳು ಋತುವಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದವು. ಜಾತ್ರೆ ಹಬ್ಬ, ಯಾತ್ರೆ, ಉತ್ಸವ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕೆಡದಂತೆ ತಯಾರಿಸಲು ಬಹು ಸುಧೀರ್ಘವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಿಶೇಷ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಜಯನಗರದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚವರ್ಗದ ಜನರು ದೈನಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುಣಉಳ್ಳ ಭಕ್ಷಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ದಿನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜ್ಯಗಳನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆರ್ಥಿಕ ಅಂತಸ್ಥಿನ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಜನರು ಆಹಾರ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳೆನೆಲ್ಲ ಜೀವಿಸಲು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರಲ್ಲದೆ, ನಾಲಿಗೆ ಚಪಲಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ" ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೇಶ ಕಾಲಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿಯಲ್ಲಿ ಷಡ್ರಸಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಕೃತಿಗಳು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು? ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುವುದನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರಪದ್ದತಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯವರಿತು ಸೇವಿಸುವ ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಭಕ್ಷ್ಯ, ಭೋಜ್ಯ, ಪಾನಗಳ ವಿವರಣೆ, ಹೆಸರುಗಳು ಕಂಡುಬಂದರು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಂಡು ಅರಿಯದ ಹೆಸರುಗಳು ಅನೇಕ. ಮಂಗರಸ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿರುವ ಅಡುಗೆಗಳು ಇಂದಿನ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ನೂತನವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರು ಅವು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮಾಂತರಗಳ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಪದಗಳ ಅರ್ಥ, ಹೆಸರು ಯಾವ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯದ ಕಾರಣ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂದರ್ಭನುಸಾರ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿತವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಅಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಶುಚಿ, ರುಚಿ ಗುಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಸೌಕರ್ಯವಿರುವ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾಣದೆ ಇರುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬೆಲೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ನಿರೂಪಯೋಗ ಅಧಿಕ. ಮಂಗರಸ ವಿವರಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ದೊರೆಯುವುದು ದುರ್ಲಭವಾದುದಾಗಿದೆ.

ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದೇ ಮೂಲ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೇವಲ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ರುಚಿಕರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕರಿಯುವುದು, ಹುರಿಯುವುದು, ಸುಡುವುದು ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಪಾಕ ವಿಭೇದಗಳಿಂದ ರುಚಿಯು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಮೂಲ ಪದಾರ್ಥ ಒಂದೇ ಆದರೂ ಪಾಕ ಕ್ರಮದ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಪದಾರ್ಥದ ಸವಿಯು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ರೊಟ್ಟಿಯ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು, ಸುಡುವುದು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೂ ಅದರ ರುಚಿಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವಿಜಯನಗರದ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವುದು, ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಕಮಾಡುವುದು, ಕೆಂಡದಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಸುಡುವುದು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪಾಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದೊಂದು

ರುಚಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ರುಚಿಯು ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಪೊಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಲ್ಲೂ ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೆಡುವ ಸಂಭವಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಮಂಗರಸನು ಅನ್ನದ ಕುರಿತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವಾಗ ಸಿಹಿ, ಸಿಹಿರಹಿತ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ, ಔಷಧಿಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆ ವಿವರಗಳಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಜ್ಜಿಗೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ಆಹಾರ ಪಾಕಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿದ್ದು ದೇಹದ ಕಸುವಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಇಡ್ಲಿ, ದೊಸೆ, ಕಡುಬು ಮುಂತಾದ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದ್ದಿತು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತವು ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ವಿಜಯನಗರ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ, ಪುಷ್ಟಿ, ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಭಕ್ಷ್ಯ ಆಹಾರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ತಟ್ಟೆಯ ವಸ್ತುಗಳು ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಕವಿಗಳು ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿಜಯನಗರ ಶಾಸ್ತ್ರ ಕೃತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅರಮನೆ, ಕುಲೀನ ವರ್ಗದವರ ವೈಭವೋಪಿತ ಭೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಮಿಸಲಾಗಿದ್ದವು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ, ನವಣೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಗೆ ವಿಜಯನಗರ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವಿದ್ದಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಕನಕದಾಸರು ರಾಗಿಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರು, ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡದಿರುವುದನ್ನು ಇತರೆ ಆಕಾರಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷ, ಶುದ್ರಾನ್ನ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಶಿಷ್ಟವರ್ಗದ ಅಡುಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಆಕರಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರಾದವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರು ಎಂದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ಮಾಂಸಹಾರದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ಸಂದರ್ಭನುಸಾರ ಕೀಳರಿಮೆ, ಜಾತಿ, ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವುದು ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಗೆ ಹಿಡಿದ ಕೈಗನ್ನಡಿಯಾಗಿದೆ. ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ, ನಿಷೇಧಿತ ಮಾದಕ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿತವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಪ್ರಮುಖ ಶಾಸ್ತ್ರ ಕೃತಿಗಳು ಸಹ ಶಾಖಾಹಾರವನ್ನೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಲ್ಪಟಿವೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಂಸಹಾರವು ಧರ್ಮಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಸಮಾಜದ ಪ್ರಮುಖ ವರ್ಗಗಳು ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದವು. ನಂತರ

ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಹಾರ ನಿಷಿದ್ಧವೆನಿಸಿ, ಕೆಳವರ್ಗದವರ ಮೂಲ ಆಹಾರವಾಗಿ ರೂಪಗೊಂಡಿತು.

ಶಾಖಪಾಕದ ಕುರಿತು ವಿಜಯನಗರದ ಕಾಲದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಶಾಖಪಾಕಗಳಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಡುಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಉದಾ: ಶುಂಠಿ ಅಜೀರ್ಣ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಹೊಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸಿಹಿ, ಕಾರ ಆಹಾರ ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಫ ವಾತ ಮಲಬದ್ಧತೆ ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುಂತ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳಿಯು ಕೂಡ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ದಿವ್ಯ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಶಾಕಪಾಕದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ತಯಾರಿಕೆ ಪ್ರದೇಶಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ವಿದೇಶಿ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಉಪ್ಪಿನ ಮಹತ್ವ, ಅದರ ಉಪಯೋಗ, ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವಗಳ ಕುರಿತು ಆಹಾರ ಶಾಸ್ತ್ರ ಕೃತಿಗಳು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿಲ್ಲ. ಅಡುಗೆಯ ವಿಶೇಷ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾದ ಆಸಕ್ತಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರು ತಮಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸದೆ ಬಿಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಈಗಲೂ ಸಹ ಅನ್ನ ತಯಾರಿಕೆಯ ಅನಂತರ ತಮ್ಮ ರುಚಿ ಅನುಸಾರ ಮೇಲೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂದಿಗೂ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಉಪಯೋಗ ಅಧಿಕ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅನೂಕೂಲ. ಅದರ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಬಳಕೆಯ ಉಲ್ಲೇಖ ವಿಜಯನಗರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇವೆ.

ವಿಜಯನಗರ ಭೋಜನಗಳಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಊಟದ ಪ್ರಮುಖ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿದ್ದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಖನಿಜ ಲವಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮಲಬದ್ದತೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಶುಚಿಮಾಡುವುದು, ಅವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವ ರೀತಿ, ಬೇಯಿಸುವ ವಿಧಾನ ಅವುಗಳ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ರಕ್ಷಣೆ, ಅವುಗಳ ಬಳಿಕೆ ಸಂದರ್ಭ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಕಾರ ಕೃತಿಗಳು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಬದನೆ, ಹಲಸು, ಬಾಳೆ, ಕಲೆ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಗಿಡದ ಎಲೆ ಹೂ, ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಇವುಗಳ ಮಹತ್ವ ಅರಿತು ಸಂಪ್ರದಾಯ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಮೂಲಂಗಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಸೌತೆ, ನೆಲ್ಲಗಳನ್ನು ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಂಜನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಆಹಾರ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ರೂಪವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ

ಜನಪದರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಈಗಲೂ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಜ್ಜರಿ, ಸೌತೆ, ಇತರೆ ಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸಿ ಬೇಯಿಸದೆ ನೇರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಪಾನಕ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಕೃತಕವಾದ ಹಾಲು ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಇವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿಜವಾದ ಗುಣಗಳು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ನೋಡಲು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಮ್ಯವಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಗುಣವಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಕಾಣದು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ನಿಜವಾದ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವ ಪೋಷಕಾಂಶ ಈ ಕೃತಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬಹುದು. ಅದು ಇಂದಿನ ಸಂಸ್ಕರಣ, ಕೃತಕ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಲಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಆಡಂಬರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಕೆಲವು ಪಾನೀಯಗಳು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಜನಪದರು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಅಕ್ಕಿಭೋಜ, ರಾಗಿಹೆಂಡ, ಅಕ್ಕಿಹೆಂಡ, ತಾಳೆ ನೀರಾ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳು ಇರುವುದು ಸರ್ವವಿಧಿತ. ಅದರೆ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪಾನೀಯಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ ಅತಿ ವಿರಳವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲೂ ಸೇವಿಸುವ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ರಸಾಯನಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಬಾಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ನೆರಳೆ, ಮಾವು, ಬೇಲ, ಹಲಸು ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಲು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಹೂವುಗಳ ಪರಿಮಳಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗುಣಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಸಾಯನಗಳ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಊಟವಾದ ನಂತರ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆ ನಮ್ಮ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಮದುವೆ, ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾಗೂ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಿರಲೆಂದು ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪ್ರದಾಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಅಷ್ಟೇಲ್ಲದೆ ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ವಿದೇಶಿಗರೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲಿಯ ತಾಂಬೂಲದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಬೆರಗಾಗಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿಜಯನಗರದ ಹಲವು ಜನರು ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿಷೇಧವನ್ನು ಕೂಡ ಹೇರಿದ್ದರು ಉದಾ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು. ತಾಂಬೂಲ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಗುಣಧರ್ಮ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಕವಾಗಿ, ಔಷಧವಾಗಿ ತಾಂಬೂಲ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಕಬ್ಬಿನ ಸತ್ವ ನೀಡಿ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದವು.

ಮಾನವ ತನ್ನ ಬದುಕಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಕಲ ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಲವು ವಿಧದ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದನು. ಈ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಬಳಸ ತೊಡಗಿದ. ಮೂಲಭೂತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಆದಿ ಮಾನವ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಹಲವು. ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಲು, ಬಡಿಸಲು, ಸೇವಿಸಲು, ಹಲವು ವಿಧದ ಮಾದರಿಯ ಪಾತ್ರೆ, ಪಗಡುಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಂಡನು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಲೋಹ ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳ ಗುಣ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ ಕುರಿತು ಹಾಗೂ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ವಿಜಯನಗರದ ಜನರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಜಾಂಗಲ ಮಣ್ಣು,(ಕಾಡು) ಸಾಧಾರಣ ಭೂಮಿಯ ಮಣ್ಣು, ಬಿಳಿಯ ಮಣ್ಣು, ಕೆಂಪು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನದೆಯಾದ ಪ್ರಭಾವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ಶೀತಲವು ಪಿತ್ತಹರವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮರೋಗ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಭೂಮಿಯ ಮಣ್ಣಿಯ ಪಾತ್ರೆಯ ಅಡುಗೆ ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ತಾಮ್ರ, ಬೆಳ್ಳಿ, ಚಿನ್ನ, ಕಬ್ಬಿಣ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶೂಲರೋಗ, ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಪಿತ್ತರೋಗ ಮತ್ತು ನೇತ್ರರೋಗವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು. ತಾಮ್ರವು ಶ್ಲೇಷವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ದೃಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುವುದು. ಬೆಳ್ಳಿಯ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರದ ಪಾಕಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗುಣಗಳಿರುವವೂ ಎಂಬುದನ್ನು ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿಯ ಊಟ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಡಿಕೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ವಾತಹರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಹೀಗೆ ವಿಜಯನಗರ ಪೂರ್ವಕಾಲದಿಂದಲೂ ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಲೋಹಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಆಡಳಿತ ವರ್ಗದವರಲ್ಲಿ ಲೋಹ ಹಾಗೂ ವಿದೇಶಿ ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಿಕೆ ಮಾಡಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಅವರ ವರ್ಗ ಅಂತಸ್ತಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಉಪಾಸಕ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದು ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದ ಅಂತಸ್ಥಿನ ಬೇದಗಳಿಗೆ ಹೊರತಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ವಿಜಯನಗರ ರಾಜರ ಆಹಾರ ಪರಿಕರಗಳ ತಯಾರಿಕರಿಗೆ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಉಂಟು. ಅಡುಗೆಯವರ ನೇಮಕದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿ ಅವರ ಜ್ಞಾನ, ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವ, ನಿಷ್ಠೆ ಅನುಸಾರ ನೇಮಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಲವಾರು ಉಲ್ಲೇಖಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಪುರುಷರಿಗೆ ಈ ವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದಿತು ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ವಿಶೇಷವಾದ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಡಿಗೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಈ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಾವು ಈಗಲೂ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಹೀಗೆ ಒಂದು ವಿಶಾಲವಾದ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಜನಜೀವನದ ಭಾಗವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಈ ಪ್ರಬಂಧದ ಮೂಲಕ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇವರೆಗೆ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿಯನ್ನು ವಿಜಯನಗರಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಬಂಧ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ.

**ಫಲಿತಗಳು :**

- ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ.
- ವಿಜಯನಗರದ ಅರಸರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಆದರೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲ. ಜನಪದರು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ದೃಷ್ಟಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.
- ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿಯು ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ, ಹಾಗೂ ಭಾಷಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿತಗೊಂಡಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದದು.
- ವಿಜಯನಗರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಾಸನಗಳು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಆಡಳಿತ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರಚಿಸಿದ ಹಾಗೇ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಲ್ಲ.
- ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಅನುಭವದಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅದು ಈಗಲೂ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ.
- ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ವಿಧಿ–ನಿಷೇಧಗಳು ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಮುನ್ನಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದವು.
- ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಜನರು ಕೆಲವು ಹಬ್ಬ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಆಚರಿಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಹಾರವನ್ನು ಆಚರಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಿದ್ದರು. ಕಾರಣ ಹಬ್ಬ ಆಚರಣೆಗಳು ಸ್ಮರಣೆ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು.

- ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ದೇಶ ಕಾಲಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ಸೇವಿಸಲು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಸೇವಿಸಲು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿತವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ, ಪಾಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕರಿಗೆ ದುರ್ಲಭ ಹಾಗೂ ವೆಚ್ಚ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವು ಕೃತಕ ಪಾನೀಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನೋಡಲು ಸಾಮ್ಯವಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರು ಅವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಗುಣ ಅಂಶ ಕಾಣದು. ಅಂದಿನ ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.
- ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಆಹಾರದ ಪಾತ್ರೆ, ಪಡಗುಗಳು ಹಾಗೂ ಮಡಿಕೆ ಕುಡಿಕೆಗಳು ಸಮಾಜದ ಅವರ ಅಂತಸ್ತನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದವು.
- ಭತ್ತವು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಪ್ರಮುಖ ಧಾನ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು.
- ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯ ಅಭಾವಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರಲಿಲ್ಲ.
- ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಮಾನವರಿಗೆ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

* * *

# ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು


೧. ಅಂಬಳಿಕೆ ಹಿರಿಯಣ್ಣ (ಪ್ರ ಸಂ)., ದೇಶಿ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ.

೨. ಅನಂತರಂಗಾಚಾರ್ ಎಸ್(ಸಂ)., ೧೯೭೭, ಪಂಪಭಾರತ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು.

೩. ಅಮರಸಿಂಹ (ಮೂಲ), ರಂಗನಾಥ ಶರ್ಮ(ಅನು)., ಅಮರಕೋಶ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಸುವಿದ್ಯಾ ಪ್ರಕಾಶನ.

೪. ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ., ೧೯೩೩, ೬ ಶಾಖಾಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗುಣಪಾಠ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಮೋದಿ ಪವರ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್‌ವರ್ಕ್ಸ್.

೫. ಇಂದೂಬಾಯಿ ಟಿ.ಕೆ(ಸಂ)., ೧೯೮೭, ಹೆಳವನಕಟ್ಟೆ ಗಿರಿಯಮ್ಮನ ಹಾಡುಗಳಲ್ಲಿ,ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮೈಸೂರು.

೬. ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವಕೋಶ ಸಂಪುಟ ೪, ೧೦, ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮೈಸೂರು.

೭. ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಶಾಸನ ಸಂಪುಟಗಳು., ಹಂಪಿ; ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ.

೮. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಗ್ಯಾಸೆಟಿಯರ್., (೧೯೮೩-೯೩), ೧೯೯೬, ಬೆಂಗಳೂರು; ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಗ್ಯಾಸೆಟಿಯರ ಇಲಾಖೆ.

೯. ಕಲಬುರ್ಗಿ.ಎಂ.ಎಂ., ೧೯೯೯, ಹರಿಹರನ ರಗಳೆಗಳು, ಹಂಪಿ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

೧೦. ಕಲಬುರ್ಗಿ ಎಂ.ಎಂ(ಸಂ)., ೧೯೯೬, ಮಾನಸೊಲ್ಲಾಸ (ಸಂಪುಟ-೧) ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

೧೧. ಕಲಬುರ್ಗಿ ಎಂ.ಎಂ. ಹಾಗೂ ಹಿರೇಮಠ ಬಿ.ಆರ್ (ಸಂ), ೧೯೭೭, ಇಮ್ಮಡಿ ಚಿಕ್ಕಭೂಪಾಲ ಸಾಂಗತ್ಯ (ಸಂ-೧೧), ಧಾರವಾಡ; ಮುರಾಘಾಮಠ.

೧೨. ಕಲಬುರ್ಗಿ ಎಂ.ಎಂ (ಸಂ)., ಮಾನಸೊಲ್ಲಾಸ (ಸಂಪುಟ.೧-೨), ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

೧೩. ಕಿಟೆಲ್ ಎಫ್ (ಮೂಲ), ಮರಿಯಪ್ಪ ಭಟ್ಟ, ಎಂ (ಸಂ)., ೧೯೨೧, ಕನ್ನಡ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ನಿಘಂಟು, ಪರಿಷ್ಕೃತ, ಮದ್ರಾಸ್.

೧೪. ಕುಂದಣಗಾರ ಕೆ. ಜಿ ಹಾಗೂ ಅನಂತ ಅಣ್ಣಾರಾವ್ ಚೌಗತಿ(ಸಂ)., ೧೯೫೩, ಆದಿ ಪುರಾಣ, ಬೆಳಗಾವಿ; ಶ್ರೀ ಚಂದ್ರಪ್ರಭ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್.

೧೫. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಬಿ. ಎಸ್., ೧೯೬೪, ನೇಮಿನಾಥ ಪುರಾಣಂ, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

೧೬. ಕುವೆಂಪು ಹಾಗೂ ಮಾಸ್ತಿವೆಂಕಟೇಶ ಅಯ್ಯಂಗಾರ. (ಸಂ)., ೧೯೮೮, ಕರ್ನಾಟ ಭಾರತ ಕಥಾಮಂಜರಿ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮೈಸೂರು.

೧೭. ಕೆ,ಎನ್,ಗಂಗಾನಾಯಕ್(ಪ್ರ,ಸಂ)., ೨೦೧೨, ಪಾಳೆಗಾರರ ಶಾಸನಗಳು., ಸಂಪುಟ-೨. ಮೈಸೂರು; ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ,

೧೮. ಕೊಟ್ರಯ್ಯ.ಸಿ.ಟಿ.ಎಂ., ೨೦೦೧, ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

೧೯. ಕೃಷ್ಣಜೋಯಿಸ್ ಎಸ್. ಎನ್ (ಸಂ)., ೧೯೬೯, ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮೈಸೂರು.

೨೦. ಗಂಗಾನಾಯಕ್ ಕೆ.ಎನ್ (ಪ್ರ.ಸಂ)., ೨೦೧೨, ಪಾಳೆಗಾರರ ಶಾಸನಗಳು, (ಶಾಸನ ಸಂಪುಟ-೧), ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮೈಸೂರು.

೨೧. ಗುಬ್ಬಿ ಮಲ್ಲಣಾರ್ಯ (ಮೂಲ) ನರಸಿಂಹಚಾರ್ ಎಸ್.ಎಲ್ ಮತ್ತು ರಾಮಾನುಜಯ್ಯಂಗಾರ್ ಮಂ.ಅ (ಅನು)., ೧೯೦೦, ಮೈಸೂರು; ಭಾವ ಚಿಂತಾರತ್ನ, ಕರ್ನಾಟಕ ಕಾವ್ಯ ಕಲಾನಿಧಿ.

೨೨. ಗೋಪಾಲ ಬಿ.ಆರ್(ಸಂ).,ವಿಜಯನಗರ ಇನ್‌ಸ್ಕ್ರಿಪಶನ್ಸ, ಮೈಸೂರು; ಗೌರಮೆಂಟ ಆಪ್ ಕರ್ನಾಟಕ.

೨೩. ಗೋಪಾಲ ಆರ್(ಸಂ)., ೨೦೧೦, ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯ ಜೀವನ ಸಾಧನೆ, ಮೈಸೂರು; ಪ್ರಾಚ್ಯವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಾಲಯಗಳ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ.

೨೪. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಎಂ(ಅನು)., ೧೯೭೭, ಚನ್ನಬಸವ ಪುರಾಣ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು.

೨೫. ಚನ್ನಬಸಪ್ಪ ಗೊ.ರು, ಬೈರಮಂಗಲ ರಾಮೇಗೌಡ, ಚಕ್ಕರೆ ಶಿವಶಂಕರ್ (ಲೇಖಕರು)., ೧೯೯೧, ಜಾನಪದ ದರ್ಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು.

೨೬. ಚಾಮರಸ (ಮೂಲ), ವಿದ್ಯಾಶಂಕರ ಎಸ್ (ಅನು)., ೨೦೦೪, ಪ್ರಭುಲಿಂಗಲೀಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು.

೨೭. ಚಿದಾನಂದಮೂರ್ತಿ ಎಂ., ೧೯೯೮, ಹೊಸತು ಹೊಸತು, ಬೆಂಗಳೂರು; ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ.

೨೮. ಚಿದಾನಂದಮೂರ್ತಿ ಎಂ (ಸಂ)., ೨೦೦೨, ಕನ್ನಡ ಶಾಸನಗಳ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಧ್ಯಯನ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಸ್ವಪ್ನ ಬುಕ್‌ಹೌಸ್.

೨೯. ಚೆನ್ನಪ್ಪ ಉತ್ತಂಗಿ (ಸಂ)., ೧೯೬೦, ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳು, ಬೆಂಗಳೂರು; ಮೈಸೂರು ರಾಜ್ಯದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ.

೩೦. ಜವರೇಗೌಡ ದೇ(ಸಂ)., ೧೯೬೫, ನಳಚರಿತ್ರೆ, ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು, ಬೆಂಗಳೂರು.

೩೧. ಜ್ಯೋತ್ಸ್ನಾ ಕಾಮತ., ೨೦೦೮, ಕರುನಾಡಿನ ಜನಜೀವನ, ಧಾರವಾಡ; ಕರ್ನಾಟಕ ಇತಿಹಾಸ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಲ.

೩೨. ತಿಪ್ಪೇರುದ್ರಸ್ವಾಮಿ ಎಚ್ ಮತ್ತು ಮೂರ್ತಿ ಡಿ. ವಿ. ಕೆ (ಸಂ)., ೧೯೬೮, ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಮೀಕ್ಷೆ, ಮೈಸೂರು; ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಪುರಂ.

೩೩. ದೇಮಪ್ಪ(ಮೂಲ), ಕೇಶವ ಭಟ್.ಟಿ. (ಸಂ)., ೧೯೬೯, ವಿರಚಿತ' ರಾಮವಿಜಯ ಕಾವ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.

೩೪. ದೇವರಕೊಂಡಾರೆಡ್ಡಿ(ಸಂ)., ೨೦೦೦, ಹಂಪಿ ಶಾಸನಗಳು, (ಶಾಸನ ಸಂಪುಟ–೩), ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

೩೫. ದೇವರಕೊಂಡಾರೆಡ್ಡಿ(ಪ್ರ.ಸಂ)., ೨೦೦೬, ಹಂಪಿ ಸಂಪುಟ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

೩೬.ದೇವಿರೆಪ್ಪ.ಎಚ್(ಸಂ)., ಶರಣ ಚರಿತ ಮಾನಸಂ. ಹಂಪಿಯ ಹರಿಹರದೇವರ, ಮೈಸೂರು; ಶ್ರೀಗೌರಿಶಂಕರ್ ಬುಕ್ ಡಿಪೋ.

೩೭. ದೇವರಾಜ ಮತ್ತು ಚನ್ನಬಸಪ್ಪ ಎಸ್ ಪಾಟೀಲ(ಸಂ)., ೧೯೯೧, ವಿಜಯನಗರ ಪ್ರೊಗ್ರೆಸ್ ಆಫ್ ರಿಸರ್ಚ್, ೧೯೮೭–೮೮, ಮೈಸೂರು; ಡೈರಕ್ಟರೇಟ್ ಆಫ್ ಆರ್ಕಿಯೋಲಜಿ ಆಂಡ್ ಮ್ಯೂಸಿಯಂ.

೩೮. ನಂಜುಂಡ ಕವಿಯ (ಮೂಲ), ದೇವಿರಪ್ಪ ಎಚ್ (ಸಂ)., ೧೯೫೯–೬೪, ರಾಮನಾಥ ಚರಿತೆ, ಭಾಗ ೧–೨, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮೈಸೂರು.

೩೯. ನಂದೀಶ್ವರ ಎನ್., ೨೦೧೩, ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳು, ತುಮಕೂರು; ಪೂರ್ಣಚಂದ್ರ ತೇಜಸ್ವಿ ಪ್ರಕಾಶನ.

೪೦. ನಯಸೇನ (ಮೂಲ), ವೆಂಕಟರಾಮಪ್ಪ (ಅನು)., ೧೯೮೭, ಧರ್ಮಾಮೃತ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು.

೪೧. ನರಸಿಂಹಶಾಸ್ತ್ರಿ ದೇವುಡು., ೧೯೩೬, ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಶಾರದ ಪ್ರಕಾಶನ.

೪೨. ನರಸಿಂಹಾಚಾರ್ ಡಿ. ಎಲ್ ಮತ್ತು ಡಿ.ವಿ.ಕೆ.ಮೂರ್ತಿ (ಸಂ)., ೨೦೦೧, ವಡ್ಡಾರಾಧನೆ, ಮೈಸೂರು; ಶಾರದಾ ಮಂದಿರ.

೪೩. ನಾಗರತ್ನ ಡಿ. ಎನ್ (ಸಂ)., ೧೯೮೦, ಹರಪನಳ್ಳಿ ಭೀಮವ್ವನ ಹಾಡುಗಳು, ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮೈಸೂರು.

೪೪. ನಾಗರಾಜ ರಾವ್ (ಸಂ)., ೧೯೮೩, ವಿಜಯನಗರ ಪ್ರೊಗ್ರೆಸ್ ಆಫ್ ರಿಸರ್ಚ್, ೧೯೭೯-೮೩, ಮೈಸೂರು; ಡೈರಕ್ಟರೇಟ್ ಆಫ್ ಆರ್ಕಿಯೋಲಜಿ ಆಂಡ್ ಮ್ಯೂಸಿಯಂ.

೪೫. ನಾಗೇಗೌಡ ಎಚ್.ಎಲ್ (ಪ್ರ.ಸಂ)., ೧೯೯೮, ಕನ್ನಡ ಜಾನಪದ ಕೋಶ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಪರಿಷತ್ತು.

೪೬. ನಾಗೇಗೌಡ ಎಚ್.ಎಲ್ (ಸಂ)., ೨೦೦೯, ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ಇಂಡಿಯಾ, ಭಾಗ-೨, ಬೆಂಗಳೂರು; ಐ,ಬಿ,ಎಚ್ ಪ್ರಕಾಶನ.

೪೭. ನಿರುಪಮಾ (ಅನು)., ೧೯೭೯, ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯ ವಿರಚಿತ ಆಮುಕ್ತ ಮೌಲ್ಯದ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಶ್ರೀಪ್ರಕಾಶನ.

೪೮. ಪರಶಿವಮೂರ್ತಿ ಡಿ.ವಿ.,೨೦೧೧, ಕೃಷ್ಣ ದೇವರಾಯನ ಶಾಸನಗಳು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

೪೯. ಪಂಚಮುಖಿ ಆರ್.ಎಸ್ (ಸಂ)., ಕರ್ನಾಟಕ ಇನ್‌ಸ್ಕ್ರಪ್ಷನ್, ಕನ್ನಡ ರಿಸರ್ಚ ಇನ್ಸಟೂಟ್, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

೫೦. ಪಾಟೀಲ ಎಸ್ ಪಿ., ೧೯೯೩, ಚಾವುಂಡರಾಯ ಪುರಾಣ ಒಂದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಧ್ಯಯನ, ಧಾರವಾಡ.

೫೧. ಪಾಟೀಲ.ಸಿ.ಎಸ್., ೧೯೯೭, ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಶಾಸನಗಳು, ಮೈಸೂರು; ಡೈರಕ್ಟರೇಟ್ ಆಫ್ ಆರ್ಕಿಯೋಲಜಿ ಆಂಡ್ ಮ್ಯೂಸಿಯಂ.

೫೨. ಪಾಲ್ಕುರಿಕೆ ಸೋಮನಾಥ (ಮೂಲ), ನಾರಾಯಣ ಪಿ.ವಿ(ಅನು)., ಬಸವಪುರಾಣ, ಸಿರಿಗೆರೆ; ತರಳಬಾಳು ಪ್ರಕಾಶನ.

೫೩. ಪಾವಟೆ ಸಿ ಮತ್ತು ಕೊಟ್ಟೂರೇಶ ಮಲ್ಲೇಶಪ್ಪ, ಮಾಹಾಲಿಂಗಪ್ಪ (ಸಂ)., ೧೯೬೯, ಬಸವಪುರಾಣ, ಧಾರವಾಡ; ಲಿಂಗಾಯಿತ ವಿದ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ.

೫೪. ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ., ೨೦೧೦, ಜೀವಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಆಹಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಪ್ರಗತಿ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಹಂಪಿನಗರ.

೫೫. ಪೂಜಾರಹಳ್ಳಿ ವಿರೂಪಾಕ್ಷ., ೨೦೦೮, ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ.

೫೬. ಪೂರ್ಣಚಂದ್ ಜಿ.ವಿ (ಮೂಲ), ರಾಘವೇಂದ್ರರಾವ್ ಎಂ ಎಲ್ (ಅನು)., ೨೦೦೫, ಆಯುರ್ವೇದ ಚಮತ್ಕಾರಗಳು, ಬೆಂಗಳೂರು; ಲಹರಿ ಪ್ರಕಾಶನ.

೫೭. ಪುಟ್ಟಸ್ವಾಮಿ(ಸಂ)., ೨೦೧೩, ಪಾಳೆಗಾರರ ಶಾಸನಗಳು, (ಶಾಸನ ಸಂಪುಟ-೨), ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮೈಸೂರು.

೫೮. ಬಡಿಗೇರ ವಾಸುದೇವ., ೨೦೧೨, ಬಳ್ಳಾರಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಧ್ಯಯನ, ಭಾಗ-೧, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

೫೯. ಬಸವರಾಜ ಎಲ್(ಸಂ)., ೧೯೯೧, ವಿವೇಕ ಚಿಂತಾಮಣಿ, ಮೈಸೂರು; ಜಗದ್ಗುರು ಶಿವರಾತ್ರೀಶ್ವರ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ.

೬೦. ಬಸವರಾಜು ಎಲ್(ಸಂ)., ಪರಮಾರ್ಥಗೀತೆ., ೧೯೯೧, ಮೈಸೂರು; ಜಗದ್ಗುರು ಶಿವರಾತ್ರೀಶ್ವರ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ.

೬೧. ಬಸವರಾಧ್ಯ ಎನ್(ಪ್ರಸಂ)., ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು ೧ ರಿಂದ ೮, ಬೆಂಗಳೂರು; ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು.

೬೨. ಬಸವರಾಧ್ಯ ಎನ್., ೧೯೮೫, ನಂಜುಂಡ ಕವಿಯ ವಿರಚಿತ ಕೃತಿಗಳು, ಮೈಸೂರು; ಗೀತಾ ಬುಕ್‌ಹೌಸ್.

೬೩.ಬಸವರಾಜ ಮಲ್ಲಿಶೆಟ್ಟಿ, ೧೯೯೧, ಹರಿಹರನ ಕೃತಿಗಳ ಪದಕೋಶ, ಹಂಪಿ; ಮಹಾಕವಿ ಹರಿಹರ ಸ್ಮಾರಕ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಕೊಟ್ಟೂರಸ್ವಾಮಿ ಮಠ.

೬೪. ಬಿಳಿಮಲೆ ಪುರುಷೋತ್ತಮ., ೧೯೯೬, ಹಂಪಿ ಜಾನಪದ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

೬೫. ಬಿಳಿಮಲೆ ಪುರುಷೋತ್ತಮ., ೧೯೯೬, ಮೆಕೆಂಜಿ ಕೈಪಿಯಿತ್ತಗಳು, ಮಂಗಳೂರು; ಮಂಗಳ ಗಂಗೋತ್ರಿ,

೬೬.ಬಾನುಮತಿ ವೈ.ಸಿ., ೧೯೭೮, ದಶಾವತಾರ ಚರಿತೆ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮೈಸೂರು.

೬೭.ಬಾಲುಸುಬ್ರಮಣ್ಯ(ಅನು)., ೨೦೦೦, ಮರೆಯಲಾಗದ ಮಹಾ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ, ಹಂಪಿ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ.

೬೮.ಭೀಮ ಸೇನರಾವ್ ಮೂರ್ತಿ., ೧೯೮೮, ಆರ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಗೋವು ಮತ್ತು ಗವ್ಯವಸ್ತುಗಳು, ಬೆಂಗಳೂರು; ವೇದ ಪ್ರಕಾಶನ.

೬೯.ಬುಕನನ್; ಜರ್ನಿ ಥ್ರೂ ನಾರ್ಥರ್ನ್ ಪಾರ್ಟ್ಸ್ ಆಫ್ ಕೆನರಾ, ೧೯೪೬, ಕಾರವಾರ.

೭೦. ಬೆಟಗೇರಿ ಕೃಷ್ಣಶರ್ಮ., ೧೯೫೫, ಕರ್ನಾಟಕ ಜನಜೀವನ, ಸಮಾಜ ಪುಸ್ತಕಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

೭೧. ಬೆಟಗೇರಿ ಕೃಷ್ಣಶರ್ಮ., ೧೯೬೯, ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪರಂಪರೆ, ಸಮಾಜ ಪುಸ್ತಕಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

೭೨. ಮಂಜುನಾಥ ಸಿ.ಯು, ೨೦೧೭, ಶಾಸನಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ. (ಕ್ರಿ.ಶ ೧೧೫೦-೧೩೪೦), ಕುಪ್ಪಂ; ಚಿತ್ಕಲಾ ಪ್ರಕಾಶನ.

೭೩. ಮಂಜುನಾಥನ್ ಜಿ.ಜಿ(ಸಂ), ೧೯೭೦, ಸನತ್ಕುಮಾರ ಚರಿತೆ, ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ; ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮೈಸೂರು.

೭೪. ಮಂಜುನಾಥನ್ ಜಿ.ಜಿ(ಸಂ)., ೧೯೯೭, ಗುರುಲಿಂಗದೇಶಿಕ ರಚಿತ ಲಿಂಗಪುರಾಣ, ಕುವೆಂಪು ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮೈಸೂರು.

೭೫. ಮಂಜುನಾಥ ಸಿ ಯು., ೨೦೧೨, ಶಾಸನಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ. (ಕ್ರಿ.ಶ.೧೧೫೦-೧೩೪೦), ಕುಪ್ಪಂ; ಚಿತ್ಕಲಾ ಪ್ರಕಾಶನ.

೭೬.ಮಂಜುಳಾ ಬಿ., ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧ, ಪುಟ.೧೪೦ ೨೦೦೬, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಹೊಸಪೇಟೆ; ಭರಣಿ ಪ್ರಕಾಶನ.

೭೭.ಮರಿಯಪ್ಪ ಭಟ್ಟ, ೧೯೫೨, ಆಭಿನವಾಭಿಧಾನ ನಿಘಂಟು, ಮದರಾಸು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮದರಾಸು.

೭೮. ಮಹದೇವ ಸಿ, ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ರೈ. ಎ.ಮಾಧವ ಪೆರಾಜೆ(ಸಂ)., ಹೊಸಪೇಟೆ ತಾಲ್ಲೂಕು ದರ್ಶನ,

೭೯.ಮಹೀಶವಾಡಿ ಬಿ.ಬಿ., ೧೯೭೬, ಸಮ್ಯಕ್ತ್ಯ ಕೌಮುದಿ., ಧಾರವಾಡ, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ. ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

೮೦. ಮಹೇಶ್ವರಯ್ಯ ಎಚ್.ಎಂ(ಸಂ)., ಜಾನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ-೨೦, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಧಾರವಾಡ.

೮೧. ಮಹೇಶ್ವರಿವಾಡಿ ಬಿ.ಬಿ(ಸಂ)., ೧೯೭೬, ಸಮ್ಯಕ್ತ್ವ ಕೌಮುದಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

೮೨. ಮುಗುಳಿ ರಂ.ಶ್ರೀ., ೧೯೮೪, ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಚರಿತ್ರೆ, ಮೈಸೂರು; ಉಷಾ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ.

೮೩. ರಮೇಶ ಕೆ ವಿ., ೧೯೭೧, ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಸನ ಸಮೀಕ್ಷೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.

೮೪. ರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಎ., ೧೯೯೬, ಚಾವುಂಡರಾಯನ ಲೋಕೋಪಕಾರ: ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ, ಮೈಸೂರು; ದರ್ಶನ ಕೀರ್ತಿ ಪ್ರಕಾಶನ.

೮೫. ರವಿರಾಜ್ ಶೆಟ್ಟಿ., ೨೦೧೧, ಮೋಹನ ತರಂಗಿಣಿ : ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂವಾದ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

೮೬.ರಾಘವೇಂದ್ರರಾವ್ ವಿ., ೧೯೪೯, ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ, ಮೈಸೂರು.

೮೭. ರಾಬರ್ಟ ಸಿವೆಲ್(ಮೂಲ), ಸದಾಮಂದ ಕನವಳ್ಳಿ(ಅನು)., ೧೯೯೨, ಮರೆತು ಹೋದ ಮಹಾಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ವಿಜಯನಗರ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

೮೮. ರಾಮಚಂದ್ರರಾವ್ ಸಾ.ಕೃ., ೧೯೮೫, ಪುರಂದರ ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ ಸಂಪುಟ೧, ೨, ೩, ಬೆಂಗಳೂರು; ಕನ್ನಡ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ.

೮೯. ರೈಸ್ ಬಿ. ಎಲ್., Epigraphyia Karanataka (೧-೧೨) .,(೧೮೮೬-೧೯೦೪) ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಪ್ರಕಟನೆ. ೧-೭(ಪರಿಷ್ಕೃತ),

೯೦. ಲಕ್ಷ್ಮಣ ತೆಲಗಾವಿ(ಸಂ)., ೧೯೯೧, ಸಂಶೋಧನೆ, ಎಂ,ಚಿದಾನಂದಮೂರ್ತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಗೌರವ ಸಂಪುಟ,

೯೧. ಲಕ್ಷ್ಮಣ ತೆಲಗಾವಿ(ಸಂ)., ೨೦೧೧, ರಾಮರಾಜನ ಬಖೈರು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

೯೨. ಲಕ್ಷ್ಮೀಶನ(ಮೂಲ), ದೇವಡು ನರಸಿಂಹಶಾಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀ ಬಿ (ಸಂ)., ೧೯೫೬, ಜೈಮಿನಿಭಾರತ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ.

೯೩. ವಸುಂಧರಾ ಫಿಲೀಯೋಜಾ., ೧೯೮೦, ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಸ್ಥಾಪನೆ, ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು, ಬೆಂಗಳೂರು.

೯೪. ವೆಂಕಟಚಲಶಾಸ್ತ್ರೀ ಟಿ. ವಿ., ೨೦೦೦, ಶ್ರೀವತ್ಸನ ನಿಘಂಟು, ಬೆಂಗಳೂರು; ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾದಿಕಾರ.

೯೫. ವೆಂಕಟರಮಣಯ್ಯ ಟಿ.ವಿ., ೨೦೦೫, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಂಕೇತ ತಾಂಬೂಲ, ಸ್ವತಂತ್ರ ಮುದ್ರಣಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.

೯೬.ವೆಂಕಟೇಶ ಜಿ. ಮಲೇಪುರಂ (ಸಂ)., ೧೯೯೯, ಶಿವತತ್ವರತ್ನಾಕರ (ಸಂಪುಟ-೦೨), ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

೯೭.ವೆಂಕಟರಮಣಯ್ಯ ಟಿ.ವಿ., ೨೦೦೫, ತಾಂಬೂಲದ ರಮ್ಯ ಇತಿಹಾಸ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಸ್ವತಂತ್ರ ಮುದ್ರಣಾಲಯ.

೯೮. ವಾಸುದೇವನ್ ಸಿ.ಎಸ್(ಸಂ)., ೨೦೦೦, ಆಂದ್ರಪ್ರದೇಶದ ಕನ್ನಡ ಶಾಸನಗಳು. ಭಾಗ-೧. ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ (ಶಾಸನ ಸಂಪುಟ, ೦೫), ಹಂಪಿ; ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ,

೯೯.ವಿಜಯನಗರ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಪುಟಗಳು, ೧ ರಿಂದ ೨೧ರವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಇತಿಹಾಸ ದರ್ಶನ ಸಂಪುಟ ೧ ರಿಂದ ೨೫ ರವರೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

೧೦೦. ವಿದ್ಯಾಶಂಕರ ಎಸ್., ೧೯೮೫, ಪ್ರಭುಲಿಂಗಲೀಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ.

೧೦೧. ವಿವೇಕ ರೈ ಬಿ.ಎ(ಸಂ)., ೨೦೦೫, ಪ್ರವಾಸಿ ಕಂಡ ವಿಜಯನಗರ. ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ ಹಂಪಿ.

೧೦೨. ಎನ.ಆರ್.ಕರಿಬಸವಶಾಸ್ತ್ರೀ(ಸಂ)., ೧೯೧೨, ಪಾಲ್ಕುರಿಕೆ ಸೋಮೇಶ್ವರ ಪುರಾಣ, ಮೈಸೂರು.

೧೦೩. ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ಪಂಡಿತ(ಮೂಲ), ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಎಂ (ಅನು)., ೧೯೭೭, ಚನ್ನಬಸವ ಪುರಾಣ (ಗದ್ಯಾನುವಾದ), (ಸಂಪುಟ.೧-೨) ಬೆಂಗಳೂರು; ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು.

೧೦೪. ವೆಂಕಟರಾಮಪ್ಪ ಕೆ., ೧೯೭೭, ಧರ್ಮಾಮೃತಂ, (ಗದ್ಯಾ), ಬೆಂಗಳೂರು; ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು.

೧೦೫. ವೆಂಕಟಾಚಲಶಾಸ್ತ್ರೀ., ೨೦೦೦, ಶ್ರೀವತ್ಸ ನಿಘಂಟು, ಬೆಂಗಳೂರು; ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ.

೧೦೬. ವೃಷಭೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ ಎಸ್.ಎಂ, ಚಿದಾನಂದಾಮೂರ್ತಿ ಎಂ (ಸಂ)., ೧೯೮೭, ಪ್ರಸ್ತುತ ಹಬ್ಬಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಾಕ್ತಾನತೆ, ಸ್ವಾಗತ ಭಾಷಣ, ಜಾನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ ೨೪, ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನಪೀಠ, ಧಾರವಾಡ; ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

೧೦೭. ವೃಷಭೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ ಎಸ್. ಎಂ(ಪ್ರ.ಸಂ)., ೧೯೮೭, ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ, ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನಪೀಠ, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

೧೦೮. ಷೇಕ್ಅಲಿ ಬಿ.ಎ(ಪ್ರ.ಸಂ)., ೨೦೧೭, ಕರ್ನಾಟಕ ಚರಿತ್ರೆ(ಸಂಪುಟ-೩), ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.(ಮುದ್ರಣ.೨)

೧೦೯. ಶಂಕರಕವಿ(ಮೂಲ), ಸುಂಕಾಪುರ ಎಂ. ಎಸ್ ಮತ್ತು ಪಂಡಿತ್ ನಾಗಭೂಷಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ(ಸಂ)., ೧೯೭೧, ಚೋರ ಬಸವೇಶ್ವರ ಕಾವ್ಯ.

೧೧೦. ಶಂಕರ ಪಿ.ಎಸ್., ೨೦೧೦, ಜೀವಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಆಹಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಪ್ರಗತಿ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್.

೧೧೧. ಶಾಮಾಶಾಸ್ತ್ರೀ ಆರ್(ಸಂ)., ೧೯೭೧, ಕಂಠೀರವ ನರಸರಾಜ ವಿಜಯಂ, ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮೈಸೂರು.

೧೧೨. ಶಾಮಾರಾವ್ ಟಿ.ಎಸ್(ಸಂ)., ೧೯೭೨, ಭರತೇಶ ವೈಭವ ಸಂಗ್ರಹ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಮೈಸೂರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮೈಸೂರು.

೧೧೩. ಶಿವಣ್ಣ ಎಸ್., ೧೯೯೭, ಕರ್ನಾಟಕ ಕವಿಚರಿತೆಯ ಅನುಕ್ತಸೂಚಿ (ಸಂಪುಟ೨), ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮೈಸೂರು.

೧೧೪. ಶಿವಕುಮಾರ್ ಸ್ವಾಮಿಗಳು., ೨೦೧೬, ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ, ಬೆಂಗಳೂರು; ವಿನಯ ಪ್ರಕಾಶನ.

೧೧೫. ಶಿವಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು., ೧೯೯೯, ಆರೋಗ್ಯದರ್ಪಣ, ಬೆಂಗಳೂರು; ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮೀ ಪ್ರಕಾಶನ.

೧೧೬. ಶಿವಣ್ಣ ಕೆ ಎಸ್(ಸಂ)., ೧೯೯೨, ಕರ್ನಾಟಕ ಚರಿತ್ರೆ, ಸಂ,೩, ಹಂಪಿ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ,

೧೧೭. ಶಿವಲೀಲಾ ಎಚ್.ಬಿ., ೧೯೯೬, ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆಯ ಪರಿಚಯ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

೧೧೮. ಶಿವಶಂಕರ ಎಂ ಎಲ್ ಮತ್ತು ಚನ್ನಬಸಪ್ಪ ಪಾಟೀಲ ಎಸ್(ಸಂ)., ೧೯೯೭, ವಿಜಯನಗರ ಅಧ್ಯಯನ, ಸಂ.೨, ಮೈಸೂರು; ಪ್ರಾಚ್ಯವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಾಲಯಗಳ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ.

೧೧೯. ಶೇಷಅಯ್ಯಂಗಾರ ಎಚ್(ಸಂ)., ೧೯೫೦, ಲೋಕೋಪಕಾರಂ, ಮದರಾಸು; ಗೌರ್ನಮೆಂಟ್ ಓರಿಯಂಟಲ್ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಭಂಡಾರ,

೧೨೦. ಶೇಷಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಹೆಚ್(ಸಂ)., ೨೦೦೨, ಲೋಕೋಪಕಾರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್.

೧೨೧. ಶ್ರೀಧರಮೂರ್ತಿ ಮ., ೧೯೭೪, ೬೪ ಕಲೆಗಳು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.

೧೨೨. ಶ್ರೀಕಂಠಶಾಸ್ತ್ರಿ ಎಸ್., ೨೦೦೬, ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸುವರ್ಣ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇಲಾಖೆ.

೧೨೩. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ ಕೆ., ೧೯೮೩, ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜನಜೀವನ ಚಿತ್ರ, ಮೈಸೂರು; ಗೀತಾ ಬುಕ್ ಹೌಸ್.

೧೨೪. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ ಕೆ., ಕನ್ನಡ ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲ ಚರ್ವಣ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು.

೧೨೫. ಶ್ರೀಕಂಠಶಾಸ್ತ್ರೀ ಎಸ್., ೨೦೦೬, ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸುವರ್ಣ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಗ್ರಂಥ ಮಾಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇಲಾಖೆ.

೧೨೬. ಶ್ರೀಧರಮೂರ್ತಿ ಮ(ಸಂ)., ೧೯೭೪, ಅರವತ್ನಾಲ್ಕು ಕಲೆಗಳು, ಕೆ,ಸಿ.ಸಿದ್ದಪ್ಪ ಪ್ರಕಟನಾ ಮತ್ತು ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ ಬೆಂಗಳೂರು.

೧೨೭. ಶೇಷಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಹೆಚ್(ಸಂ)., ೨೦೦೨, ಚಾವುಂಡರಾಯನ ಲೋಕೋಪಕಾರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್.

೧೨೮. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಭಟ್. ಪಿ(ಸಂ)., ೨೦೧೨, ಭೋಜನ ಕೂತೂಹಲ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಮುದ್ರಶ್ರೀ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ.

೧೨೯. ಭಗವತಿ ಸರಸ್ವತಿದೇವಿ ಎಸ್., ೨೦೦೭, ಹಂಪೆಯ ಶಾಸನಗಳು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ, ಧಾರವಾಡ; ಕರ್ನಾಟಕ ಇತಿಹಾಸ ಸಂಶೋಧಸ ಮಂಡಲ

೧೩೦. ಸರೋಜಿನಿ ಹೀರೆಮಠ., ೨೦೧೧, ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತೆ: ಸಂಘರ್ಷದ ನೆಲೆ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

೧೩೧. ಸ್ವಾಮಿ ಬಿ. ಜಿ. ಎಲ್., ೧೯೯೧, ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.

೧೩೨. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ., ೨೦೧೫, ಗ್ರಾಮದೇವತೆಗಳು, ಬೆಂಗಳೂರು, ಅಂಕಿತ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಾಶನ.

೧೩೩. ಸೀತಾರಾಮಯ್ಯ ಎಂ ವಿ(ಪ್ರ,ಸಂ)., ೧೯೮೩, ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನ ದಿನಚರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಬಿ.ಎಂ.ಶ್ರೀ ಸ್ಮಾರಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ.

೧೩೪. ಸೂರ್ಯನಾಥ ಕಾಮತ್, ೧೯೫೩, ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನ.

೧೩೫. ಸೋಮಶೇಖರ ಎಸ್.ವೈ., ೧೯೯೭, ಹಂಪೆ ಬಜಾರುಗಳು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

೧೩೬. ಸೋಮಶೇಖರ ಎಸ್.ವೈ., ೨೦೦೯, ವಿಜಯನಗರ ಸೈನ್ಯವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಯುದ್ಧ ನೀತಿ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಸಂಚಿಕೆ ಪ್ರಕಾಶನ.

೧೩೭. ಸೋಸಲೆ ಚಿನ್ನಸ್ವಾಮಿ ಎನ್., ೨೦೦೪, ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥಾನ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

೧೩೮. ಹಳಕಟ್ಟಿ ಫ.ಗು ಮತ್ತು ಬಸವನಾಳ ಶಿ.ಶಿ(ಸಂ)., ೧೯೬೨, ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು, ಬಿಜಾಪುರ, ಶಿವಾನುಭವ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ.

೧೩೯. ಹಿರೇಮಠ ಬಿ.ಆರ್., ೧೯೮೬, ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವರ್ತಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

೧೪೦. ಹಿರೇಮಠ ಆರ್.ಸಿ(ಸಂ)., ೧೯೭೩, ಮೋಹನ ತರಂಗಿಣಿ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

೧೪೧. Altekar A.S., 1956, The position of women in Hindu civilization, Banaras.

೧೪೨. Dikshit, g s., 1964, Local self govemment in Medival Karnataka. Dharwad.

೧೪೩. Dikshit, g s., 1988, Early vijaynagar studies in its History and cultural, Banglore.

೧೪೪. Raghacharya Topo List (reprint), New-Delhi, 1988, vol. 1 Bellary 150, p. 27. Sewell R Antiquities vol Ip 108

೧೪೫. Madhao P Patil., 1999, Court Life under the Vijayanagar Rulers, Delhi; B.R. Publishing Corporation

೧೪೬. Mahalingam T V., 1940, Administration and Social life under vijaynagar, Madras, University of madras.

೧೪೭. Mahalingam T V., 1951, Econamic life in the Vijaynagar Empire, Madras.

೧೪೮. Vasundara F., 1977, The Vijayanagar Empire – D. paes and F. Nuniz, New-Delhi.

೧೪೯. Vasudevan C.S., 2014, Raport on the Excavation At Hampi (1991-2010), Mysore; Department of Archaeology , Museum and heritage

೧೫೦. Jyotsn Kamat., Social life in medieval Karnataka, Abhinav publication, New delhi, 1980

೧೫೧. "Karataka through the Ages"., ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಕಟನೆ, 1968 .

೧೫೨. South Indian Inscription series, 1980.

೧೫೩. Saalethoor B A., 1934, Social and Political life in the Vijayngar Empire, vols,|&||, Madras,; B G Paul and co, publication.

೧೫೪. Vijaynagar Inscription, vol 1(1985), ||(1986), |||(1990), B R Gopal, Directorate of archaeology and museums, Mysore.

*****

## ಪಾರಿಭಾಷಿತ ಪದಕೋಶ

ಅಕ್ಕಿಗಚ್ಚು – ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರು

ಅಗ್ನಿ – ಪಾಚರಾಗ್ನಿ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ

ಅಂಗಮರ್ದ – ಮೈ ಕೈ ನೋವು

ಅಜ್ಯ – ತುಪ್ಪ

ಅನುಲೋಮಕ – ಮಲ, ವಾಯು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ

ಅಭಿಷ್ಯಂಧಿ – ಅಂಟಂಟಾದ್ದು

ಅಟ್ಟವಾಲ – ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲು

ಅಂಬಿಲ – ಅಂಬಲಿ, ಗಂಜಿ

ಅಂಬಟೆ –ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಹುಳಿ ಹಣ್ಣಿನ ಮರ

ಅರಳು – ಹುರಿದ ಕಾಳಿನ ಹೂವು, ಪುರಿ

ಆಂಬಿಲ – ಬೀಳಿದೇಹ, ಕೆಂಪು ಕಿವಿರಿನ ಚಿಕ್ಕ ಮೀನು

ಆಮ್ಲ – ಹುಳಿ

ಆಲ, ಅಲ್ಲ – ಶುಂಠಿ

ಇಂಗು – ಬತ್ತು, ಶೋಷಿಸು

ಉತ್ತತ್ತಿ – ಖರ್ಜೂರ

ಒಗರು – ಕಹಿ

ಓಗರ – ಅನ್ನ

ಓಜೋಕಾರಕ – ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ

ಕಜ್ಜಾಯ – ಸಿಹಿ ಭಕ್ಷ್ಯ

ಕಟು – ಖಾರ

ಕಟುಕೇಲಿ – ಕಾಡುಬಾಳೆ

ಕಟ್ಟೋಗರ – ಒಚಿದು ವಿಧ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

ಕದಳೀಕಂದ – ಬಾಳೇದಿಂಡು

ಕಂದ – ಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು

ಕರಮರ್ದ – ಕರಿಬೇವು

ಕಷಾಯ – ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆದ ಸಾರ, ಒಗಚು ರಸ

ಕಸೇರು – ಕೊನ್ನಾಗಿ ಹುಲ್ಲುಗಡ್ಡೆ

ಕಸ್ತೂರಿ – ಮೃಗನಾಭಿ

ಕಳಿತ – ಪಕ್ವವಾದ

ಕಳಿಲೆ – ಬಿದಿರು ಮೊಳಕೆ

ಕುಂಕುಮಕೇಸರ – ಕೇಸರಿ ಹೂವಿನ ಎಳೆ

ಕುದುಪಲಕ್ಕಿ – ಬೆಂದ ಭತ್ತದ

ಕಾರಗೆಣಸು – ಹಸಿಶುಂಠಿ

ಕಾವಲಿ – ಬೇಯಿಸುವ ಹಂಚು

ಕೋಷ್ಠ – ಕುಡಿ

ಖರ್ಬೂಜ – ತರಬೂಜ

ಗಂಗಾಳ – ತಟ್ಟೆ

ಗಂಧಶಾಲಿ ಅಕ್ಕಿ –ಸುವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಒಂದು ವಿಧದ ಅಕ್ಕಿ

ಗಹ್ವಲೆ – ಗೋಧೀ ರವೆಯ ಸೇವಗೆ

ಗಾರಿಗೆ – ಒಂದಿ ಸಿಹಿ ವಿಧದ ತಿಂಡಿ

ಗುಡ – ಬೆಲ್ಲ

ಗುಲ್ಮ – ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗದ ತೊಂದರೆ

ಗುರು – ಭಾರ, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ನಿಧಾನ

ಗೋಳಕ – ಕೆನೆ ತೆಗೆಯದ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಗ್ರಾಹಿ – ಹಿಡಿದಿಡುವ ಸ್ವಭಾವ

ಚಾತುರ್ಜಾತಕ – ಚವಂಗ ಚಕ್ಕೆ, ಪತ್ರೆ, ನಾಗಕೇಸರಿ

ಚಿತ್ರಮೂಲ – ಒಂದು ವಿಧದ ಮೂಲಿಕೆ

ಚಿಲಿಪಾಲು – ಮಂದವಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲು

ಜಾಪತ್ರೆ – ಜಾಯಿಪತ್ರಿ

ತವರಾಜ – ಯವಾಸ ಎಂಬ ಗಿಡದ ಹಿಟ್ಟು, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಕ್ಕರೆ

ತಳಿಗೆ – ಹರಿವಾಣ, ತಟ್ಟೆ

ತಿಕ್ತ – ಕಹಿ

ತುಷ್ಟಿ – ಸಂತಸ

ದಾಡಿನ – ದಾಳಿಂಬೆ

ದೀಪನ – ಅಗ್ನಿವರ್ಧನೆ

ಧಾತು – ಶರೀರದ ಏಳು ಘಟಕಗಳು( ರಸ ರಕ್ತಾದಿ)

ನವನೀತ – ಹೊಸಬೆಣ್ಣೆ

ನಾರಳದಂಟು – ಲಾಳದ ಕಡ್ಡಿ

ನಾರಂಗ – ಒಚಿದು ವಿಧದ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು

ನೀರುಳ್ಳಿ – ಈರುಳ್ಳಿ

ಪಥ್ಯ – ಹಿತ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗತಿ

ಪಡಿ – ಒಂದು ಅಳತೆ ಸೇರು

ಪರಡಿ – ಒಂದು ವಿಧ ಸೇವಗೆ

ಪರಿಯಾಣ – ಹರಿವಾಣ , ತಟ್ಟೆ

ಪಳದ್ಯ – ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿ

ಪಾಕ – ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಗೆ

ಪಾಲೋಗರ – ಹಾಲನ್ನ

ಪಾವಡೆ –ಬಟ್ಟೆ

ಪಿಯೂಷ ಪಿಂಡ – ಹಾಲುಂಡೆ

ಪೊಸೆ – ಕಡೆ, ಮಥಿಸು

ಬಟ್ಟವಾಲು – ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲು

ಬಾಳಲೆ – ಬಾಣಲಿ

ಬೆಳತಿಗಕ್ಕಿ – ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ

ಬೋನ – ತಿನಿಸು, ಅನ್ನ

ಭ್ರಮ – ತಲೆತಿರುಗು

ಬೃಂಹಣ – ಗಾತ್ರ ವರ್ಧಿಸುವಂತಹವು

ಮಂಡಿಗೆ – ರವೆಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ

ಮರೀಚ – ಕಾಳುಮೆಣಸು

ಮಸ್ತು – ಒಡೆದ ಹಾಲಿನ ತಿಳಿನೀರು

ಮಾಗುಳಿ – ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಬಳಸುವ ಸುವಾಸನೆಯ ಬೇರು

ಮಾತುಳಂಗ – ಮಾದಲ

ಮುಗ್ಗು – ಹಳಸು

ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರ – ಕಷ್ಟದಿಂದ ಮೂತ್ರಸ್ರಾವ

ಮೇದ – ಕೊಬ್ಬುಧಾತು

ಮೇಲೋಗರ – ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ತರಕಾರಿ

ಮೋದ – ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ

ಯವಕ್ಷಾರ – ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪು, ಸೇರುಪ್ಪು

ರಸದಾಳಿ – ಮಿದುವಾದ ಬಿಳಿಕಬ್ಬು

ಲಘು – ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಹದ್ದು

ವಿದಳ – ಒಡೆದು ಬೇಳೆ ಮಾಡಿದ ಧಾನ್ಯ

ವಿದಾಹಿ – ಹೊಟ್ಟೆ– ಎದೆ ಉರಿಕಾರಿ

ವಿಬಂಧ – ಮಲಬದ್ಧತೆಕಾರಕ

ವಿಪಾಕ – ಉಚಿಡ ಅನ್ನದ ಅವಸ್ಥಾಂತರ

ವಿರೇಚನ– ಭೇದಿ ಮಾಡುಸುವಂತಹದ್ದು

ವೀರ್ಯ – ಶುಕ್ರಧಾತು ಅಥವಾ ದ್ರವ್ಯ ವಸ್ತುವಿನ ಕ್ರಿಯಾಸಾಮರ್ಥ

ಶ್ಲೇಷ್ಮ – ಕಫ

ಸದ್ಯೋಘೃತ – ಹೊಸ ಬೆಣ್ಣೆಯ ತುಪ್ಪ

ಸಂಪಳ – ದೋಸೆ ತಯಾರಿಸಲು ಕಲಿಸಿಟ್ಟ ಹಿಟ್ಟು

ಸರವಳಿಗೆ – ಸರಪಣಿಯಂತೆ ಹೊಸದಿರುವ ಗೋಧಿ ಸೇವಗೆ

ಸಾತ್ಮ್ಯ – ಒಗ್ಗುವ, ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ

ಸ್ನಿಗ್ಧ – ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ, ಜಿಡ್ಡಿನ ಸ್ವಭಾವ

ಸೈಂದವ – ಕಲ್ಲು ಉಪ್ಪು

ಸೋಜ್ಜಿಗೆ – ರವೆ, ನುಚ್ಚು

ಹಂಚು – ಕಾವಲಿ

ಹೆರೆದುಪ್ಪ – ಗಟ್ಟಿತುಪ್ಪ

*****

# ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳು



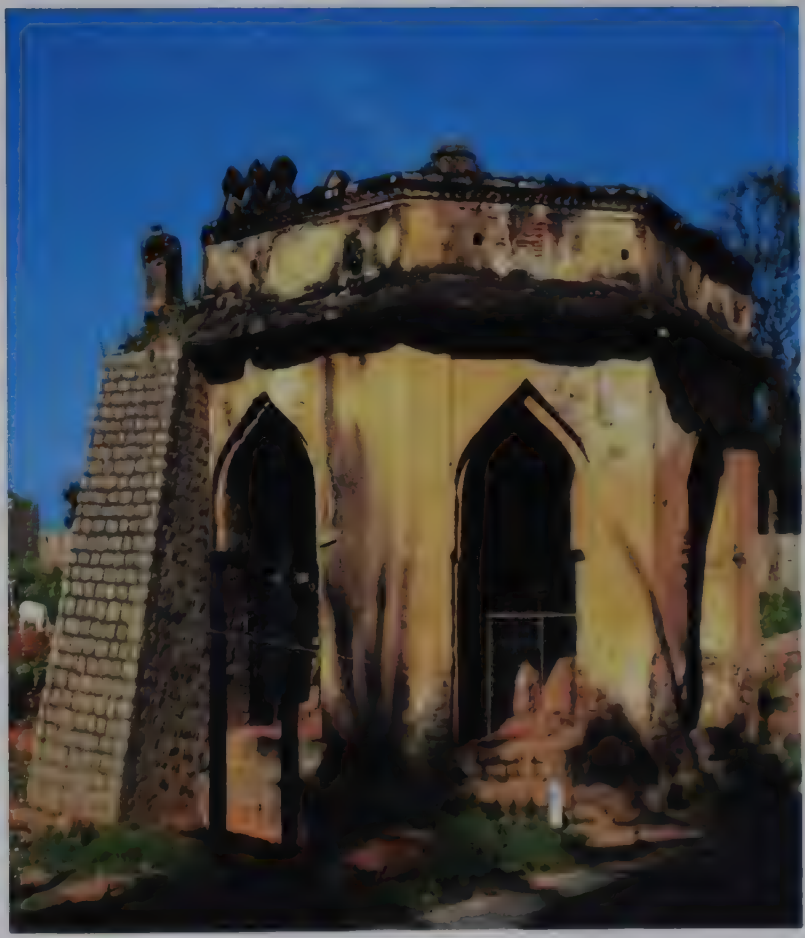
ಮಹಾನವಮಿ ದಿಬ್ಬದ ಬೇಟೆ ಕೆತ್ತನೆ ಶಿಲ್ಪಗಳು



ಮಹಾನವಮಿ ದಿಬ್ಬದ ಬೇಟೆ ಕೆತ್ತನೆ ಶಿಲ್ಪಗಳು



ಪಾನೀಯ ಮಾರುವವಳು



ಅರವಟ್ಟಿಗೆ











ಬಂಡೆಯ ಮೇಲಿನ ಒಳಕಲ್ಲು



ಅರಮನೆ ಆವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಲಾತಟ್ಟೆ



ಶಿಲಾತಟ್ಟೆ



ಶಿಲಾತಟ್ಟೆ



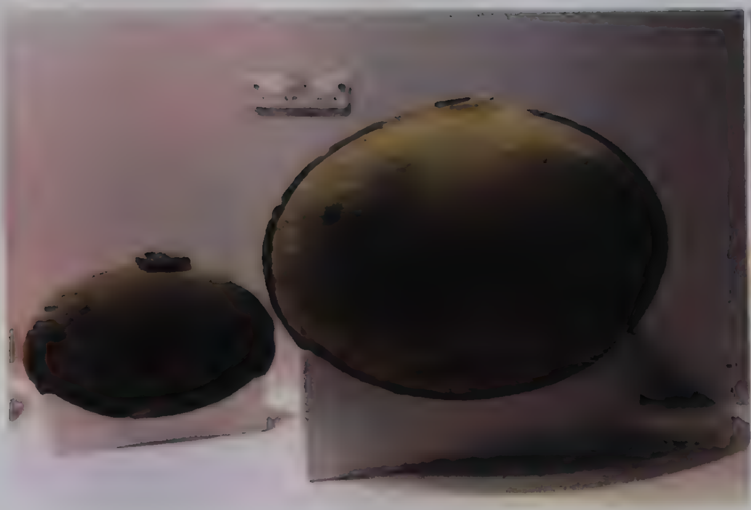
ಶಿಲಾ ತಟ್ಟೆಗಳು



ಅರಿಯುವ ಕಲ್ಲುಗಳು



ರಾಣಿ ವಸತಿಗೃಹದ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಾಲಯದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಮಾದರಿಯ ಮಡಿಕೆಗಳು



ತತ್ರಾಣಿಗಳು



ಮಣ್ಣಿನ ನಳಿಕೆ ತಂಬಿಗೆಗಳು



ಮಣ್ಣಿನ ಬೋಗುಣಿ



ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆ



ಮಣ್ಣಿನ ಗಡಿಗೆ



ಮಣ್ಣಿನ ಗಡಿಗೆ



ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆ ಚೂರುಗಳು



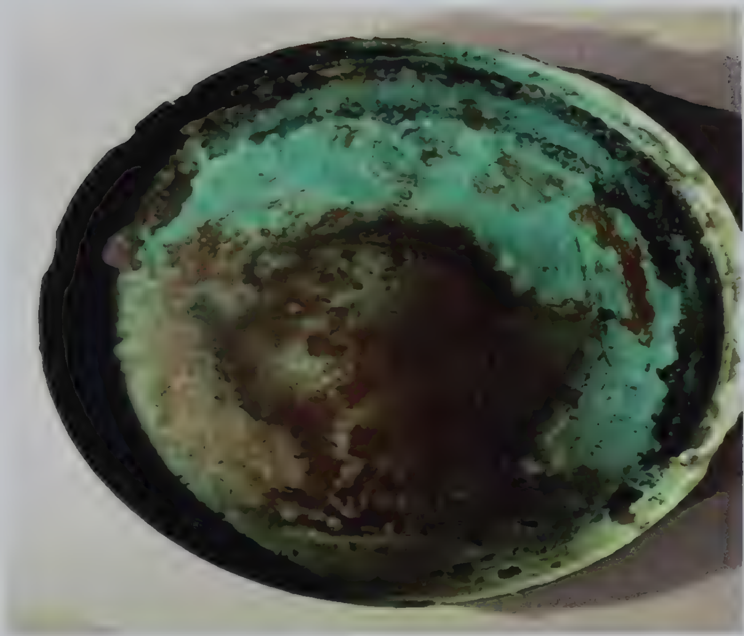
ವಿವಿಧ ಮಾದರಿಯ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಗಳು



ಕಮಲಾಪುರ ವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಾಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಚೂರುಗಳು



ಕಂಚಿನ ತಟ್ಟೆಗಳು











ವಿವಿಧ ಮಾದರಿಯ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಗಳು





ತಾಮ್ರದ ತಂಬಿಗೆ



ಮಣ್ಣಿನ ಗಡಿಗೆ



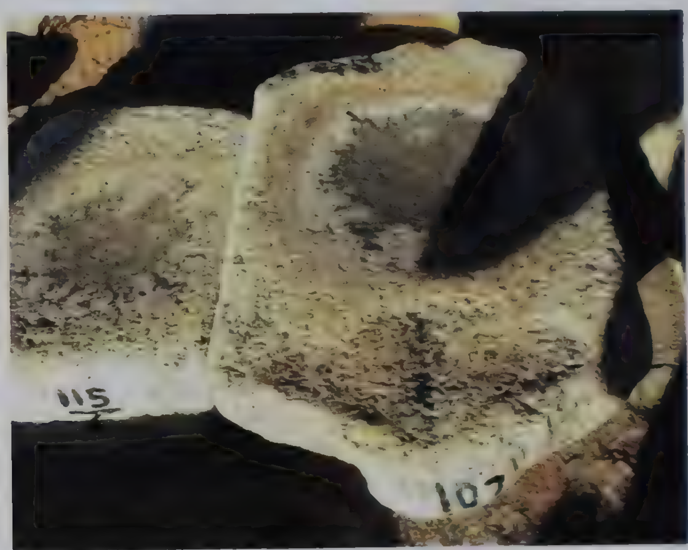
ಮಣ್ಣಿನ ಗಡಿಗೆ



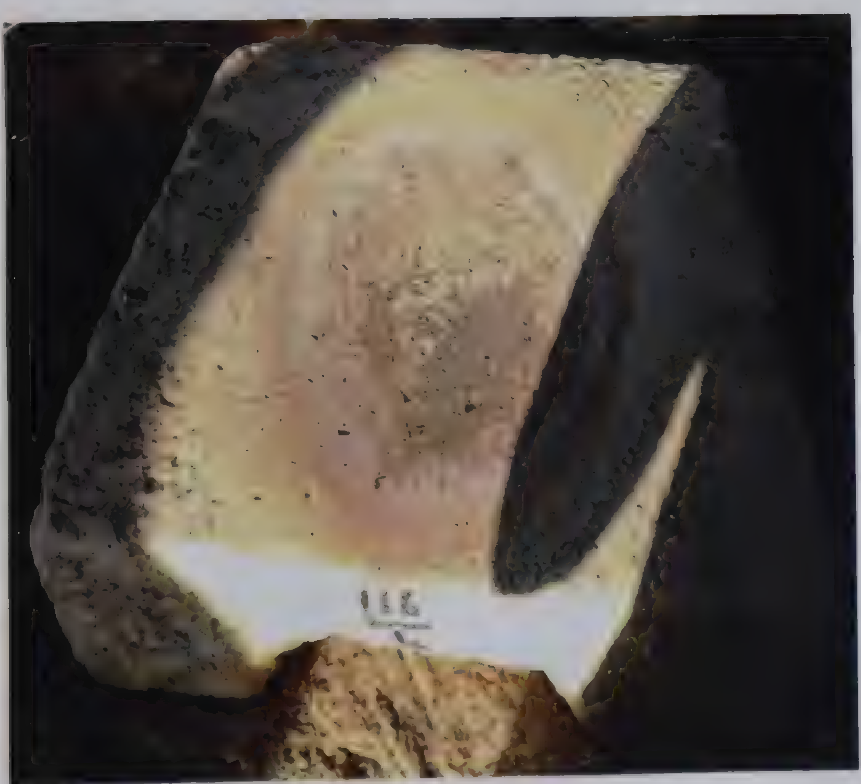
ಮಣ್ಣಿನ ತಂಬಿಗೆ



ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲುಗಳು




ಅರೆಯುವ ಕಲ್ಲುಗಳು



ಅರೆಯುವ ಕಲ್ಲು



ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲುಗಳು



ಹಿರಿಯ ಕಾಲುವೆಯ ಬಳಿ ಇರುವ ಛತ್ರ



ಛತ್ರದ ಒಳನೋಟ



ಛತ್ರದ ಹೊರನೋಟ



ಛತ್ರದ ಭಗ್ನ ಶಿಲ್ಪಾವಶೇಷಗಳು



ಛತ್ರದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಶಿಲಾತೊಟ್ಟಿ



ಶಿಲಾ ತಟ್ಟೆ